Machine Translated by Google

DISCOVER THE AMAZING POWER OF FOODS & NUTRIENTS!

the anti-anxiety food solution

How the Foods You Eat Can Help You Calm Your Anxious Mind, Improve Your Mood & End Cravings

TRUDY SCOTT, CN
Foreword by James Lake, MD

Machine Translated by Google

“Trudy Scott'ın kitabı, Anksiyete Karşıtı Gıda Çözümü, kaygı üzerine popüler literatürde önemli bir boşluğu dolduruyor. Anksiyetenin üstesinden gelmek için beslenmeyi kullanmak için açık, yardımcı yönergeler sağlar. ”

—Edmund Bourne, PhD, The Anxiety and Phobia
Workbook'un yazarı

"Bilim tarafından desteklenen pek çok pratik tavsiye içeren harika bir kitap."

—Daniel G. Amen, MD, Change Your kitabının yazarı
Beyin, Hayatınızı Değiştirin

"Şu anda kaygıdan muzdarip milyonlarca kişinin Trudy Scott'ta yeni bir arkadaşı var ve kitabı onlara bir beslenme yaşam çizgisi sunuyor.
Spesifik ve pratik önerilerle dolu bu kitap, araştırma ve klinik uzmanlıkla desteklenmektedir.”

—Julia Ross, MA, MFT, The Mood'un yazarı
Tedavi ve Diyet Tedavisi

“Endişeniz varsa ve ilaçlara güvenmek yerine altta yatan nedenleri tedavi etmek ve iyileşmek istiyorsanız bu kitap mutlaka okunmalıdır.
Doğru besinlerle beyin kimyanızı ayarlayın ve beyninizi ve hayatınızı geri kazanabilirsiniz!”

—Hyla Cass, MD, 8 Weeks to Vibrant'ın yazarı
Sağlık

"Bu kitap, tamamlayıcı ruh sağlığı literatüründe gerçek bir baş döndürücü eserdir ve her anksiyete hastasının raflarında olmalıdır. Kaygıyı azaltabilecek gıdalar ve besinler hakkında kullanıcı dostu ve dengeli bir kitap ve aynı zamanda canlandırıcı bir şekilde orijinal.”

—Jonathan Prousky, MSc, ND, Kanada Koleji'nde klinik
beslenme profesörü
Naturopathic Medicine ve Anxiety'nin yazarı :
Ortomoleküler Tanı ve Tedavi

Machine Translated by Google

“Bir beslenme ve fitness uzmanı ve duygusal bozukluğu olan bir çocuğun annesi olarak bu kitabı çok değerli buluyorum. Kendim kullanacağım ve hem müşterilere hem de meslektaşlarıma önereceğim bir şey.”

—JJ Virgin, CNS, CHFS, beslenme ve fitness uzmanı, Six
Weeks to Sleeveless ve
Seksi ve TLC'nin Freaky Eaters'ının ev sahibi

"Gıda ve ruh sağlığı alanında lider olan Trudy Scott, amino asitler, pirolüri ve yaşam tarzı değişiklikleri ile ilgili bölümlerle gıda ve bağırsak sağlığı ana temalarını tamamlıyor. Trudy, okuyucuların sağlık sorunlarının temel nedenini bulmaya çalışmaları gerektiğini yerinde bir şekilde vurguluyor.”

—Lawrence E. Cormier, MD, bütünsel
psikiyatrist - Denver, CO

“Bu kitap aradığınız anahtar olabilir. Anksiyetenin ardındaki bilimi açıklamak ve daha sonra onu pratik bir düzeye getirmek, kaygıya besleyici ve bütünleştirici bir yaklaşım sağlamak için mükemmel bir iş çıkarıyor.”

—Elizabeth Lipski, PhD, CCN, Hawthorn Üniversitesi'nde
doktora çalışmaları direktörü
Whitethorn, CA ve Digestive'in yazarı
Sağlık

"Trudy Scott'ın çalışması, hastalarıma her gün söylediğim bir şeyi aktarıyor: Ne yediğimiz ve nasıl hissettiğimiz arasında güçlü bir bağlantı var."

—Mike Dow, PsyD, TLC'den Freaky'nin yardımcı sunucusu
yiyiciler

“Bu kitabı sadece kaygıdan muzdarip olanlara değil, aynı zamanda sağlık uzmanlarına da tavsiye ediyorum.”

—Karla Maree, sertifikalı beslenme danışmanı, nörobesin
terapisti ve Recovery Systems'da beslenme tedavisi
direktörü

Machine Translated by Google

klinik

“Ulusa kaygının üstesinden gelmek ve istikrarlı duyguları geri getirmek için çok ihtiyaç duyulan formülleri sağlayan kapsamlı bir kitap!”

—Joan Mathews-Larson, PhD, LADC, Sağlık İyileştirme
Merkezi'nin kurucusu
Minneapolis, MN ve Depresyon kitabının yazarı
Ücretsiz, Doğal

"Bu kitap, zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için diyet ve diğer yaşam tarzı değişikliklerini denemek isteyenler için çok sayıda yararlı bilgi sunuyor. Aynı zamanda anksiyete tedavisine yaklaşımlarını genişletmekle ilgilenen klinisyenler için de değerli bir kaynaktır.”

—Felice N. Jacka, PhD, Avustralya'daki Melbourne
Üniversitesi'nde araştırma görevlisi

“Bu kitabın ne kadar kapsamlı olduğundan çok etkilendim. Ayrıca, takip etmeyi kolaylaştıran metin ve tabloların kombinasyonunu da seviyorum.”

—Bonnie Fisk-Hayden, MS, beslenme danışmanı ve
National'ın yönetim kurulu üyesi
Beslenme Uzmanları Derneği

“Endişeli birçok insana yardımcı olması gereken, okunması kolay bir kitap.”

—Michael B. Schachter, MD, CNS, kurul onaylı psikiyatrist

“Bedeninizin ve zihninizin dengesini yeniden kurmak için pratik ipuçlarıyla dolu. Şiddetle tavsiye ederim."

—Mark Atkinson, MD, The Mind'ın yazarı
vücut İncil

“Anksiyete Karşıtı Gıda Çözümü en kapsamlı çözümlerden biridir.

Machine Translated by Google

anksiyete için beslenme iyileş mesine rehberlik eder. ”

—Elizabeth Büyük, ND

"Bu kitabı ve bilgi zenginliğ ini arkadaş larım ve hastalarımla paylaş mak iç in gerç ekten sabırsızlanıyorum."

—Wendy Young, ergoterapist
Durban, Güney Afrika

“Bu kitap, sağ lığ ının kontrolünü geri almak isteyen herkesin kitaplığ ında olmalı. Bu kitaba bir kaynak olarak sahip olduğ um iç in ç ok mutluyum!”

—Jessica Sitomer, profesyonel konuş macı ve
yazar

“Trudy Scott, genellikle ihmal edilen bir alan olan yemek ve ruh hali arasındaki iliş ki konusunda uzmandır. Bu kitap, kaygı, depresyon ve ciddi akıl hastalıklarının tedavisinde önemli yardımcı yardım olduğ una inandığ ım, net bir ş ekilde sunulan pratik bilgiler sağ lar.“

—Katherine Falk, MD, New'de psikiyatrist
York, NY

Machine Translated by Google

the anti-anxiety food solution

How the Foods You Eat
Can Help You Calm Your
Anxious Mind, Improve Your
Mood & End Cravings

TRUDY SCOTT, CN

New Harbinger Publications, Inc.

Machine Translated by Google

Yayıncının Notu

Bu kitapta yer alan bilgilerin eksiksiz ve doğ ru olmasını sağ lamak iç in her türlü ç aba gösterilmektedir. Ne yayıncı ne de yazar, okuyucuya profesyonel tavsiye vermekle meş gul değ ildir. Bu kitapta verilen bilgi ve öneriler, doktorunuzun tavsiyelerinin yerine geç mez. Sağ lıkla ilgili tüm konular tıbbi gözetim gerektirir. Bu kitaptaki herhangi bir bilgi veya öneriden kaynaklandığ ı iddia edilen herhangi bir yaralanma veya zarardan ne yazar ne de yayıncı sorumlu tutulamaz.
Takviyeler de dahil olmak üzere tavsiyeler yalnızca kılavuz niteliğ indedir; bireylerin ihtiyaç ları farklılık gösterecektir. Bu kitapta ifade edilen görüş ler, yayıncının değ il yazarın kiş isel görüş lerini temsil eder. Yazar, lisanslı bir doktor değ il, bir beslenme pratisyenidir ve teş his koymaz veya reç ete yazmaz.

“Dört Parç alı Ruh Hali Tipi Anket” ve “Dikkat Kutusu”, THE MOOD CURE by Julia Ross, telif hakkı © 2002, Julia Ross. Penguin Group (ABD) Inc.'in bir bölümü olan Viking Penguin'in izniyle kullanılmış tır.

Kanada'da Raincoast Books tarafından dağ ıtılmış tır Telif hakkı © 2011 Trudy ScottNew Harbinger Publications, Inc.5674 Shattuck AvenueOakland, CA 94609www.newharbinger.com Kapak tasarımı Amy Shoup tarafından satın alınmış tır Jess O'Brien tarafından Düzenlenmiş tir Jasmine Star Tüm Hakları Saklıdır

_____

ePub ISBN: 9781608824410

Kongre Kütüphanesi basılı kitabı ş u ş ekilde kataloglamış tır: Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri Scott, Trudy, 1960— Antianksiyete gıda çözümü: yediğ iniz yiyecekler endiş eli zihninizi sakinleş tirmenize, ruh halinizi iyileş tirmenize ve sonunu getirmenize nasıl yardımcı olabilir? can sıkıntısı / Trudy Scott.

p. santimetre.

Bibliyografik referanslar içerir.

ISBN 978-1-57224-925-7 (pbk.) -- ISBN 978-1-57224-926-4 (PDF e-kitabı) 1. Anksiyete bozuklukları--Diyet tedavisi. 2. Beslenme -- Psikolojik yönler. I. Baş lık.

RC531.S36

616.85'220654--dc22

Machine Translated by Google

Kaygı çeken ve cevap arayan herkes için. Ve beslenme ve ruh sağlığı alanında fark yaratan tüm beslenme uzmanları, bütünsel sağlık profesyonelleri ve araştırmacılar için.

Machine Translated by Google

Teşekkür

Aşağıdaki hakemlere teşekkürler: Bonnie Fisk-Hayden, MS; Elizabeth Lipski, Doktora, CCN; Karla Maree, CNC; James Gölü, Doktor; Joan Mathews-Larson, Doktora, Mikell Susanne Parsons, DC; Julia Ross, MA; ve Michael Schachter, MD, CNS.

Harika kopya editörüm Jasmine Star'a teşekkürler.

Bu sonuca katkıda bulunan perde arkasındaki herkese teşekkürler.

İlk yazımda çok yardımcı olan anneme teşekkürler - ve teşekkürler
biz çocuklara gerçek bütün yiyecekler yedirmek için!

Son olarak, harika kocam Brad'e sevginiz ve sevginiz için teşekkürler.
destek, beni her gün güldürdüğün için ve sahip olduğumuz tüm eğlence için!

Machine Translated by Google

İçindekiler

Teşekkür
Önsöz
giriiş
Benim
Hikayem Anksiyete İstatistikleri ve Gerçekleri Anksiyete
Nedenleri Doğal Bir Yaklaşım Nedir ve Neden Kullanılır?
Kitaba Genel Bakış
1 Optimum Anksiyete Diyetinizi Belirleyin
Antianksiyete Gıda Çözümü Diyetleri Dahil Edilecek Gıdalar
Kaçınılması gereken yiyecekler
Bonus Yiyecekler Yiyin
Her Gün Yemek Tarifi ve Yemek Kaynakları İçin Miktar ve Kombinasyonların Özeti
Toplama
2 Şekerden Kaçının ve Kan Şekeri Salınımlarını Kontrol Edin
Şeker Tüketimi Anketi Şeker ve Tatlandırıcıların Zararları Şekerler ve Tatlandırıcılar
Şekerin Bulunduğu Yer Tanımlandı
Yapay tatlandırıcılar
Sağlıksız Şekerler ve Yapay Tatlandırıcılar Yerine Ne Kullanılmalı? Kan Şekeri Düşük Salınımları Kontrol Eder
Kan Şekeri Anketi Şekeriniz veya Karbonhidratınız Varsa Ne Kadar Hızlı İyileşme Bekleyebilirsiniz?
Bağımlılık ve Bırakamama 3 Kafein, Alkol ve Nikotinden Kaçının
Kahve ve Kafein
Alkol
Nikotin
4 Gluten ve Diğer Gıdalarla İlgili Sorunları Ne Kadar Hızlı İyileştirebilirsiniz?
hassasiyetler
Gıda Duyarlılıkları Anketi Yiyecekler Neden Ruh Halinizi Etkileyebilir Gerçek Gıda Alerjileri
Gluten ile Gıda Hassasiyetleri veya Gecikmiş Gıda Reaksiyonları Sorunları
Gluten Sorun Değilse Gluten İçeren Tahıllara Alternatifler için Gluten Duyarlılığı Testi
Süt Tüketimiyle İlgili Sorunlar Diğer Gıdalarla İlgili Sorunlar
Tüm Tahıllar, Nişastalı Sebzeler ve Aşermeyi Azaltmak İçin Amino Asit Kullanan Baklagiller ile İlgili Sorunlar
Düşük Kan Histaminine Bağlı Alerjiler ve Kaygı İyileşmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz 5
Sindiriminizi Geliştirin
Zayıf Sindirim Anketi Sindirim Süreci
İyi Sindirim İçin Yeme Yönergeleri Kötü Sindirimin Nedenleri ve Sindiriminizi Nasıl İyileştirirsiniz?
Hasarlı Sindirim Sistemi Karaciğer veya Safra Kesesi Sorunlarını İyileştiren Gıdalar ve Besinler Nasıl Yapılır?
Hızla Gelişmeler Bekleyebilirsiniz 6 Beyin Kimyasını Amino Asitlerle Dengeleyin
ÖN
Düşük GABA Anketi
serotonin

Machine Translated by Google

Düşük Serotonin Anketi Katekolaminler

Düşük Katekolaminler Anketi Endorfinler

Tercih Edilen Amino Asit Düzeyleri İçin Düşük Endorfin Anketi Testi

Amino Asitlerin Takviye Edilmesine İlişkin Kılavuz Amino Asit Önlemleri
Amino Asitler ve SSRI'lar

İyileştirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz 7 Pirolüri veya Düşük Çinko ve B6 Vitamini Düzeylerini Ele Alın

Pirolüri Anketi

Pirolüri Prevalansı ve Birlikte Oluşan Bozukluklar Pirolüri Testi

Pirolüri İçin Çinko, B6 Vitamini ve Yağ Asitleri İyileşmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz 8 Diğer
Besinler, Hormon Dengesizlikleri, Toksinler, İlaçlar ve Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Temel Takviyeler

Anksiyete Hormonu Dengesizlikleri İçin Bireysel Besinler

Toksinlere Maruz Kalmanızı Azaltın İlaçların Etkilerini Anlayın Yaşam Tarzınızı Önemli Hale Getirin
Ayrılık Sözlerini Değiştirir

Ek 1: Sue'nun Öyküsü

Ek 2: Yiyecek, Ruh Hali, Enerji, İstek ve Uyku Günlüğü

Kaynaklar

İnternet Kaynakları

Laboratuvar testleri

Önerilen Kaynaklar

Referanslar

Machine Translated by Google

Önsöz

Psikiyatrik bir bozukluk teşhisi konan birçok kişi, tek başına veya geleneksel ilaç tedavisi ile birlikte farmakolojik olmayan tedavilere güvenmektedir. Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avrupa'da reçeteli ilaçlar ve psikoterapi dışındaki tedaviler tamamlayıcı ve alternatif tıp (CAM) olarak kabul edilmektedir. Otlar ve vitaminlere ek olarak, diyet değişiklikleri genellikle bir tür TAT tedavisi olarak kabul edilir. Bir TAT uygulayıcısını ziyaret eden ABD'li yetişkinlerin yaklaşık yüzde 10'unun psikiyatrik bir teşhisi olduğu ve bunların yarısının öncelikle zihinsel sağlık sorunları için bakım aradığı tahmin edilmektedir (Druss ve Rosenheck 2000). Anksiyete veya duygudurum bozukluğu teşhisi konan bireylerin yarısından fazlası, doğal takviyeler ve diyet değişiklikleri dahil olmak üzere TAT terapilerini kullanır (Kessler ve ark. 2001).

Akıl sağlığı sorunları için geleneksel ilaç tedavilerinin yeterliliğine ilişkin artan endişe bağlamında, farmakolojik olmayan tedavilerin yaygın ve artan kullanımı ortaya çıkmaktadır. Onlarca yıl süren araştırmalardan ve milyarlarca dolarlık ilaç endüstrisi fonundan sonra, en iyi araştırma bulguları, geleneksel reçeteli ilaçların psikiyatrik bozuklukların tedavisi için plasebolardan yalnızca marjinal olarak - eşdeğer değilse bile - üstün olduğunu göstermektedir. Psikotrop ilaçlarla ilişkili çözülmemiş güvenlik endişeleri göz önüne alındığında, yaşam tarzı ve beslenmede basit değişiklikler de dahil olmak üzere umut verici farmakolojik olmayan yaklaşımları keşfetmek için zorlayıcı nedenler vardır. Bu kaygılara paralel olarak, araştırma bulguları, anksiyete bozuklukları da dahil olmak üzere yaygın psikiyatrik bozuklukların güvenli ve etkili tedavileri olarak seçilmiş TAT terapilerinin kullanımını desteklemektedir. Birlikte, tüm bu faktörler sağlık hizmeti sağlayıcıları, araştırmacılar ve hastalar arasında farmakolojik olmayan tedavilere artan bir açıklığa yol açmıştır.

Doktorlar genellikle hastalarına kalp hastalığı ve diyabet gibi tıbbi hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için makul diyet değişiklikleri hakkında tavsiyelerde bulunur; bununla birlikte, ruh sağlığı uzmanları genellikle hem iyi bir ruh sağlığını korumak hem de belirli ruh sağlığı sorunlarını tedavi etmek için beslenmenin önemini gözden kaçırmaktadır. Trudy Scott akıllıca bir şekilde çağdaş biyomedikal psikiyatri tarafından yeterince ele alınmayan büyük bir zihinsel sağlık sorununa odaklanmayı seçmiştir; genel popülasyondaki yüksek anksiyete bozuklukları oranı, bu bozukluklar için geleneksel farmakolojik tedavilerin sınırlı etkinliği ve bunun kanıtladığı gibi. yaygın olarak kullanılan antianksiyete ilaçları ile ilişkili önemli güvenlik sorunları.

Machine Translated by Google

Özellikle kaygı, genel popülasyonda yaygın bir sorundur.
Anksiyete için yerleşik geleneksel tedaviler, bilişsel-davranışçı terapi ve psikofarmakolojiyi içerir. İkincisi ile ilgili olarak, ilaçlar tek başına kaygının temel nedenlerini yeterince ele almaz. Ve belirtildiği gibi, hem güvenlik hem de etkinlikle ilgili endişeler var. Bir dizi yüksek kaliteli çalışmayı gözden geçiren bir analiz, farmakolojik ve psikoterapötik tedavilerin etkinliğinin, kaygının şiddetine ve türüne bağlı olarak büyük ölçüde değiştiğini göstermiştir (Westen ve Morrison 2001). Sedatif-hipnotik ilaçlar ve serotonin geri alım inhibitörleri, panik atakların ve yaygın anksiyetenin kısa süreli tedavisinde yardımcı olsa da, çoğu hasta uzun vadede semptomatik kalır (Westen ve Morrison 2001). Ayrıca, sosyal anksiyete ve panik ataklar da dahil olmak üzere şiddetli anksiyete semptomlarını kontrol etmek için güçlü sedatif-hipnotik ilaçları kronik olarak kullanan hastalar, bu ilaçlara bağımlı hale gelme ve ilacı bıraktıklarında geri çekilme yaşama riski altındadır. Ayrıca çoğu psikotrop ilaç önemli kilo alımına neden olur ve sıklıkla obeziteye yol açar (Schwartz ve ark. 2004).

Trudy Scott'ın kitabı, genel olarak ruh sağlığı bakımında ve özel olarak anksiyete bozukluklarında beslenmenin uygun rolü üzerine halk diyaloğuna önemli bir katkıya işaret ediyor. Herhangi bir tıbbi veya psikiyatrik bozukluğa yaklaşırken, beslenme konusunda sağlam tavsiyelerden daha temel bir müdahale yoktur. Bu kitapta Trudy Scott, anksiyete bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde rasyonel beslenme seçimlerinin faydaları için ikna edici bir vaka ortaya koyuyor. Bu eşsiz kaynağı şiddetle destekliyorum ve hem geleneksel olarak eğitilmiş hem de alternatif tıp pratisyenlerinin yanı sıra geleneksel farmakolojik tedaviyi veya psikoterapiyi deneyen ve kaygı ile mücadele etmeye devam eden herkese tereddütsüz tavsiye ediyorum.

—James Lake, Uluslararası Entegrasyon Ağı Başkanı
Ruh Sağlığı Bütünleştirici Ruh Sağlığı Bakımı Ders Kitabının Yazarı

Machine Translated by Google

giriiş

Zeki, yetenekli bir insansınız—yapabilir tavrıyla baş arılı ve dinamiksiniz. Harika ş eyler baş arıyorsun, harika bir ailen ve harika bir hayatın var. Aniden dizlerinin üzerine getiriliyorsun. Çoğ u sabah, korkmuş , çarpan bir kalple, endiş eli ve kim bilir ne olduğ undan korkarak uyanırsınız —hiç bir sebep yok! Bazen birdenbire boğ azınız sıkış ır ve çaresiz hissedersiniz, o korkunç hissin geç mesini beklersiniz. Diğ er zamanlarda, kesinlikle sebepsiz yere, beklemedeki kıyamet ve kasvet gibi saç ma duygularla cesurca gülümseyerek ve sohbet ederek gününüzü zar zor geç irmeyi baş arırsınız. Bu panik ataklar korkutucu. Zaman iç inde donmuş hissediyorsunuz, zor nefes alıyorsunuz ve yarış an kalbiniz patlayacakmış gibi hissediyor. Bir sonraki panik atağ ın ne zaman geleceğ i konusunda endiş e duymaya bile baş larsınız. Aş ırı endiş elenebilir, bunalmış hissedebilir ve sert, gergin kaslara sahip olabilirsiniz. Sosyal olaylar en kötüsüdür. Mazeretleriniz bittiğ inde, kendinizi katılmaya zorlarsınız, ancak bu acı vericidir ve baş kalarının kırılgan görünüş ünüzü görüp görmeyeceğ ini merak edersiniz. Merak ediyorsun, neler oluyor? Ben deli miyim? Onu kaybediyor muyum? Ne yapmalıyım? Birine söylemeli miyim?

Nerede döneceğ im?

Endiş enizin bariz bir nedeni yoksa, yaş am tarzı ve biyokimyanın bir rol oynama ihtimali vardır. Bu kitapta keş fedeceğ iniz yönergeler, biyokimyanızı onarmanıza, nörotransmitterlerinizi dengelemenize ve vücudunuzu beslemenize yardımcı olacak, böylece kaygı ve panik ataklarınızı ortadan kaldırabilir, kendinizi sakin, rahat ve kaygısız hissedebilirsiniz.

Benim hikayem

Kaygısı olan insanlarla çalış mak konusunda bu kadar tutkulu olmamın ve bu kitabı yazmamın bir nedeni var. Otuzlu yaş larımın ortalarından baş layarak endiş eyle kendi kiş isel yolculuğ um oldu. Kaygım tıpkı önceki tanım gibiydi: kıyamet ve bunalmış lık duyguları, çarpıntı bir kalp, endiş e, sosyal fobi ve birkaç panik atak. Ayrıca hormon dengesizliklerim vardı, korkunç adet öncesi sendromundan (PMS) muzdariptim ve adrenal yorgunluğ um vardı. Her zaman maceraperest olduğ um iç in bu çılgınca geldi - kaya tırmanış ı, buz tırmanış ı, dağ cılık, dağ bisikleti, kayak ve dünyayı dolaş mak.

Benim iç in bu durum, sağ lıklı görünen ancak hayvansal protein içermeyen bir diyetle birlikte stres ve fazla çalış madan kaynaklanıyordu. Bunun üzerine, kan ş ekeri sorunlarına ve gıda hassasiyetlerine genetik bir yatkınlığ ım var ve

Machine Translated by Google

çinko ve B6 vitamini için ortalama ihtiyaçtan daha fazla. "Benim için" diyorum çünkü her insan biyokimyasal olarak benzersizdir; hepimizin farklı ihtiyaçları ve dengesizlikleri var.

Artık tamamen kaygısızım, ama bunu kendim çözmem gerekiyordu, zor yoldan. Çoğu PMS'de olmak üzere birçok kitap okuyarak başladım. Anne Louise Gittleman'ın yazdığı Değişimden Önce: Perimenopozunuzun Sorumluluğunu Almak (1998) harikaydı ve birçok şeyi, özellikle çinko, B6, magnezyum, progesteron ve gama-linolenik asit (bir omega-6) ihtiyacımı anlamama yardımcı oldu. Çoğu, çok az şey biliyordum, pirolüri adı verilen (yıllar sonra test ettiğim ve doğruladığım) kalıtsal bir durumu ele aldı.

Bir pratisyen hemşire ve bir naturopata danıştım, hayatımdaki stresi azaltmak için çalıştım ve adrenallerimi daha iyi beslenmeyle destekledim. Beslenmeyi incelemek için okula geri döndüm, düzenli olarak Iyengar yoga yaptım ve geleneksel diyetlerin sağduyulu yaklaşımını ve hayvansal protein de dahil olmak üzere gerçek, bütün, kaliteli yiyecekleri yemeyi dahil ettim. Öğrendiklerimi paylaşabilmek için beslenme uzmanı olarak çalışmaya başladım. Bu arada, beslenme, ruh sağlığı ve fonksiyonel tıp (semptomlardan ziyade önleme ve altta yatan nedenlere odaklanan) üzerine birçok konferansa katıldım.

Bu arada, optimal fiziksel ve zihinsel sağlık hakkında öğrenebildiğim kadar çok şey öğrenmeye çalıştım ve ayrıca bu alandaki en büyük öncülerden biri olan beslenme psikoloğu Julia Ross'un kliniğinde çalışma şansına sahip oldum. Julia'dan, The Mood Cure (2004) adlı kitabından ve Kurtarma Sistemleri Kliniğinde müşterilerle çalışmaktan öğrendiklerim inanılmazdı. Amino asitleri ve diğer kritik besinleri, ayrıca diyet değişikliklerini ve biyokimyasal dengelemeyi kullanarak, pek çok insanın duygudurum bozukluklarını, bağımlılıkları, istekleri ve yeme bozukluklarını çözmesine yardımcı olduk.

Artık müşterilerimin en sağlıklı olmalarına, en iyi şekilde görünmelerine ve duygusal olarak dünyanın tepesinde hissetmelerine yardımcı olmak için tüm yiyecekleri, besinleri ve yaşam tarzı değişikliklerini kullanarak kaygı ve diğer ruh hali sorunları için doğal çözümlere odaklanan kendi pratiğim var. Çoğunlukla kadınlarla çalışsam da bu araçlar erkekler için de işe yarayacak.

Bu kitabı yolculuğumda öğrendiklerimi paylaşmak için yazdım ve bu kitaptaki çözümler pek çok insanın endişelerini, korkularını, endişelerini, yaklaşan kıyamet duygularını, panik ataklarını ve sosyal fobilerini hafifletmesine yardımcı olduğu için. kaygıya eşlik eden rahatsız edici fiziksel belirtilerle. Bu alanda deneyim ve uzmanlığa sahip birçok inanılmaz bütünsel uygulayıcı, yazar ve araştırmacı var. Kendi bilgim ve klinik deneyimimin yanı sıra tüm uzmanlıklarından yararlanmak için elimden gelenin en iyisini yaptım. Cevapları tek bir yerde hızlı bir şekilde bulmanızı kolaylaştırmak istiyorum, çünkü çok aşinayım

Machine Translated by Google

O korkunç endişe ve kıyamet duygusuyla ve benim yaptığım gibi çözüm bulmak için yıllarınızı harcamanızı istemiyorum.

Anksiyete İstatistikleri ve Gerçekler

Amerika Anksiyete Bozuklukları Derneği'ne (2010) göre, anksiyete bozuklukları Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en yaygın akıl hastalığıdır ve "18 yaş ve üstü 40 milyon yetişkini etkiler" veya ABD nüfusunun yaklaşık yüzde 18'ini etkiler. Yardım istemeyen veya sadece doğal çözümler arayan insanlar sayıya dahil edilmediğinden, gerçek sayı muhtemelen daha yüksektir. Ve yetişkinlerin kaygı oranları artıyor. 1990'ların başından 2000'lerin başına kadar yaygın anksiyete bozukluğu üç katına çıktı ve panik bozukluğu iki katına çıktı (Skaer, Sclar ve Robison 2008). Amerika Birleşik Devletleri'ndekilere benzer yaşam tarzı ve yeme alışkanlıklarına sahip diğer Batılı ülkelerde de benzer kaygı seviyeleri vardır. Örneğin, Avustralyalıların yaklaşık yüzde 10'u hayatlarının bir noktasında anksiyete bozukluklarından etkilenecektir (Andrews ve ark. 1999). Anksiyetesi olan birçok kişi aynı zamanda depresyon, bipolar bozukluk, irritabl bağırsak sendromu, yeme ve uyku bozuklukları ve madde kötüye kullanımı gibi ilgili bozukluklardan da muzdariptir.

Anksiyete bozukluklarının çeşitli türleri vardır (Anksiyete Bozuklukları Derneği Amerika 2010):

- Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB): günlük şeyler hakkında kalıcı, aşırı ve gerçekçi olmayan endişe, gerginlik ve endişe
- Panik bozukluk: Tekrarlayan bir atakla meşgul olma ve korku ile birlikte aniden ortaya çıkan panik ataklar
- Sosyal anksiyete bozukluğu: sosyal durumlarda endişe ve korku
- Spesifik fobiler: böcekler, yükseklikler, gök gürültüsü, araba kullanma, uçma vb. gibi yaygın, genellikle zararsız şeyler hakkında genellikle mantıksız korkular ve endişeler
- Obsesif kompulsif bozukluk (OKB): kişiyi kaygıyı hafifletmek için ritüel davranışlara girmeye zorlayan istenmeyen ve müdahaleci düşünceler
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB): Savaş, tecavüz veya doğal afet gibi yaşamı tehdit eden bir olayın sonucu olarak ortaya çıkan kaygı

Kadınların YAB, panik bozukluk, spesifik fobiler ve TSSB'den etkilenme olasılığı erkeklerin iki katıdır.

Machine Translated by Google

Bu kitap YAB, panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu veya özgül fobi semptomları olan herkese yardımcı olabilir. OKB veya TSSB semptomları olanlar da fayda görebilir. Bu kitap, tam gelişmiş bir anksiyete bozukluğunuz olmasa bile yardımcı olabilir. Düzenli olarak kaygı, sinirlilik, gerginlik, endişe, panik veya korku yaşayan herkes içindir. Bir iş kaybı veya ilişki sorunu gibi bazı yaşam olayları hakkında endişeliyseniz, yine de pratik bir çözüm bulmaya çalışmanız gerekir, ancak beslenme açısından iyi durumda olmak daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Tüm okuyucular için bir koşul geçerlidir: Ciddi duygu durum sorunlarınız varsa, ilaç kullanıyorsanız veya hamileyseniz veya emziriyorsanız, bu kitaptaki yönergeleri izleme konusunda bir uzmana danışın.

Anksiyete ve panik atakları, kalbe yükledikleri stres dışında bir nedenden ötürü ciddiye almanız önemlidir. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, kaygı ve panik atak geçiren elli yaşın altındaki kadınların (Walters ve ark. 2008) ve menopoz sonrası kadınların (Smoller ve ark. 2007) kalp hastalığı riskinin yüksek olabileceğini ortaya koymuştur.

Anksiyete Nedenleri

Travmadan ilaç yan etkilerine kadar birçok olası kaygı nedeni vardır. Birçok tıbbi durum da anksiyete belirtilerini taklit eder: tiroid bozuklukları ve diğer hormonal dengesizlikler, diyabet, astım, epilepsi ve kalp rahatsızlıkları. Hormonal dengesizliklere kısaca değineceğim, ancak bu kitabın odak noktası, yiyecekler ve yiyeceklerde bulunan besinlerin yanı sıra yemek yerken ve diğer yaşam tarzı alışkanlıkları yoluyla kaygıyı gidermektir. Julia Ross , The Mood Cure'da, "artan duygusal sıkıntımızın çoğu, beynimizdeki ve vücut kimyamızdaki kolayca düzeltilebilir arızalardan -öncelikle kritik, karşılanmamış beslenme ihtiyaçlarının sonucu olan arızalardan" kaynaklanmaktadır (2004, 3). Bu kitapta özetlenen adımlar, endişenize neden olan arızaları ve dengesizlikleri düzeltmenize yardımcı olacaktır.

Doğal Yaklaşım Nedir ve Neden Kullanılır?

İyileştirilmiş beslenme, yaşam tarzı değişiklikleri, egzersiz, stres azaltma teknikleri, takviyeler ve zihin-beden uygulamaları, kaygı ve diğer duygudurum sorunlarına doğal bir yaklaşımın parçasıdır. Bütünleştirici psikiyatrist ve Bütünleştirici Ruh Sağlığı Ders Kitabı'nın (2007) yazarı James Lake, diğer pek çok bütünsel uygulayıcı ve araştırmacının yaptığı gibi, hafif ila orta dereceli ruh sağlığı semptomları için bu yöntemleri desteklemektedir.

Machine Translated by Google

Neden doğal bir yaklaşımı kullanıyorsunuz? Belki de mümkün olduğunda sağlığa doğal bir yaklaşımı benimseme konusunda güçlü hissediyorsunuz ve daha fazlasını öğrenmek istiyorsunuz. Ya da belki kaygınız o kadar şiddetliydi ve o kadar çaresizdiniz ki ilaçlara döndünüz, ama şimdi onlar iyi ya da beklendiği gibi çalışmıyorlar ya da belki yardımcı oluyorlar ama bazı yan etkilerden hoşlanmıyorsunuz. Belki de derinlerde bir yerde, temel nedeni ele almanın gidilecek yol olduğunu biliyorsunuzdur. Sebep ne olursa olsun, kaygıyla mücadele için doğal seçenekler arıyorsanız doğru yere geldiniz.

Gıdalar ve besinler şeklinde doğal yaklaşımlar kullanmak, kaygınızın temel nedenini ele alabilir, semptomları hafifletebilir ve geri dönmesini engelleyebilir. Örneğin, endişeniz B6 vitamini eksikliğinden kaynaklanıyorsa, B6 vitamini seviyenizi yükseltmek en mantıklısı olur. Bu aynı zamanda ruh halinizi, uykunuzu, isteklerinizi ve kadınlar için PMS semptomlarını iyileştirebilecek serotonin seviyenizi yükseltmeye yardımcı olacaktır. Başlamak için B6 vitamininizin neden düşük olduğuna bakmak da önemli olacaktır. Belki diyetinizden yeterince alamıyorsunuz, iyi sindiremiyorsunuz, çok fazla stres altındasınız veya doğum kontrol hapları almaktan dolayı tükenmişsiniz. Bu, kaygıya katkıda bulunabilecek bir besin eksikliğinin sadece bir örneğidir. Kitap boyunca buna ve diğerlerine bakacağız.

Kaliteli yemek bir numaralı önceliktir. Dengesizlikleri düzeltmek için ek besinler almak ideal olarak kısa vadeli bir yaklaşımdır. İstisnalar, bazı besin maddelerinin düşük seviyelerine kalıtsal bir eğiliminiz varsa veya yüksek düzeyde stresi hafifletmek için adımlar atamaz veya atmazsanız olacaktır.

Bireysel biyokimya, dengesizlikler ve yaşam koşulları ile hepimizin benzersiz olduğunu hatırlamak da önemlidir. Doğal yaklaşımlar arasında bile herkese uyan tek bir sihirli çözüm yoktur. Bu nedenle, her bölümü okuyun, anketleri doldurun ve bu bilgileri, hangi yaklaşımların sizin için geçerli olabileceğini belirlemenize yardımcı olması için kullanın.

Kitaba Genel Bakış

Bu kitap, yeme alışkanlıklarınızdaki değişikliklerden başlayarak kaygıya meyilli biyokimyanızı doğal olarak nasıl düzelteceğinizle ilgilidir (bölüm 1). Ayrıca ne zaman yemek yemeniz gerektiğini, neden şekerden kaçınmanız gerektiğini (ve işlenmiş tahınızı nasıl azaltacağınızı) ve bu faktörlerin kan şekeri sorunlarıyla nasıl ilişkili olduğunu öğreneceksiniz (2. bölüm). Kafein, alkol ve nikotin (bölüm 3) ve gluten ve diğer potansiyel olarak sorunlu gıdalar (bölüm 4) ile ilgili sorunları öğreneceksiniz. İyi sindirim işlevinin kaygıya nasıl yardımcı olabileceğini öğreneceksiniz (bölüm 5). Sakinleştirici amino asitler, beyin kimyası (bölüm 6) ve çinko ve vitamin ile ilgili bölümde ele alınacak

Machine Translated by Google

B6 pirolüri ile ilgili bölümde ele alınacaktır (bölüm 7). Magnezyum, B vitaminleri, D vitamini ve inositol gibi diğer faydalı besinlerden kısaca bahsedeceğim ve ayrıca beslenme kapsamı dışında kalan ancak doğal bir yaklaşımın ayrılmaz bir parçası olan ve sizinle alakalı olabilecek diğer alanlara da değineceğim, hormon dengesizlikleri, ilaç yan etkileri, toksinlere maruz kalma ve son fakat en az değil, egzersiz, uyku ve rahatlama gibi yaşam tarzı faktörleri dahil (8. bölüm).

Ayrıca bu kitap için yeni araştırma sonuçları, ek vaka çalışmaları, bir dizin, her bölüm için özet kontrol listeleri ve ek kaynaklar bulabileceğiniz bir web sitesi (www.antianxietyfoodsolution.com) oluşturdum. Zaman zaman kontrol ettiğinizden emin olun, yeni bilgiler geldikçe paylaşmaya devam edeceğim.

Kitapta önerdiğim şeylerin çoğunu, özellikle yemek ve yaşam tarzı değişikliklerini kendi başınıza yapabileceksiniz. Rehberlik, destek, ek kaynaklar ve yönlendirmeler (örneğin, test için) için bir beslenme uzmanı veya beslenme konusunda eğitimli bir sağlık hizmeti sağlayıcısı ile çalışmayı nihayetinde yararlı bulabilirsiniz.

Kaygınızı ele almanın yanı sıra, bu kitapla çalışmanız, muhtemelen, ruh hali, uyku ve istek gibi kaygınızla ilişkili olduğunu düşünmediğiniz belirtilerde de iyileşmelere yol açacaktır. Örneğin, kaygınız düşük serotonin seviyeleriyle ilgiliyse, kendinizi daha iyimser ve iyimser hissetmeli, daha az sinirlilik ve öfke yaşamalı, daha iyi bir benlik saygısına sahip olmalı ve kadınlar için PMS'den arınmış olmalısınız. Ayrıca daha iyi uyumaya başlayacak ve daha az yemek isteği yaşayacaksınız. Daha iyi beslenerek, stresi azaltarak ve beslenme dengesizliklerini gidererek, genel sağlık ve esenliğinizde genel bir iyileşme göreceksiniz. Tüm bunları dört gözle beklediğinizden eminim, başlamak için heveslisinizdir, o yüzden sayfayı açın ve okuyun.

Machine Translated by Google

Bölüm 1

Optimum Anksiyete Diyetinizi Belirleyin

Gerçek, bütün, kaliteli yemek yemek, bu kitabın ve kaygı, takıntılı eğilimler, endişe, panik atak ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarını önlemek ve hafifletmek ve aynı zamanda optimal zihinsel sağlığı korumak için herhangi bir programın temelidir. Bu yaklaşım, kendi benzersiz ihtiyaçlarınıza göre yemek yeme ile birleştiğinde endişeli zihninizi sakinleştirmeye yardımcı olacaktır.

Bu şekilde yemenin faydalarına dair çok sayıda klinik kanıt olmasına rağmen, gıda ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri yakın zamana kadar çok fazla çalışılmamıştır. Bununla birlikte, son çalışmalar diyetin önemine daha fazla ışık tutmuştur.
Heyecanlıyım ve bu araştırma alanına daha fazla ilgi gösterilmesini bekliyorum. Kadınlar arasında hem anksiyete hem de depresyonu inceleyen bir Avustralya araştırması, daha iyi diyet kalitesi ile daha iyi zihinsel sağlık arasında bir bağlantı buldu (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge, et al. 2010). Katılımcılar arasında sebze, meyve, balık, kepekli tahıllar ve otla beslenmiş yağsız kırmızı et ve kuzudan oluşan tam bir diyet uygulayanların hem kaygı hem de depresyon olasılığı daha düşüktü. Araştırmacılar buna "geleneksel" bir diyet adını verdiler. İşlenmiş, rafine edilmiş, kızartılmış ve şekerli yiyecekler ve bira ile dolu tipik bir Batı diyeti yiyenlerin depresyon yaşama olasılığı daha yüksekti. Ayrıca depresyon ile araştırmacıların "modern" meyve, salata, balık, soya peyniri, fasulye, fındık, yoğurt ve kırmızı şarap diyeti olarak adlandırdıkları şey arasında zayıf bir ilişki vardı. Bununla birlikte, yazarlar, bu tür diyetlerin daha genç ve daha eğitimli kadınlar tarafından daha sık tüketilmesinden dolayı, bunun diyetlerini geliştirerek zihinsel sağlıklarını iyileştirmeye çalışan kadınlardan kaynaklanabileceğini öne sürdüler.

Son zamanlarda yapılan diğer gıda çalışmaları depresyona odaklandı ve sonuçlar, iyi bir ruh sağlığı ile gerçek, bütün gıdaları yemek arasında güçlü bir bağlantı olduğunu gösteriyor. Anksiyete genellikle depresyonla birlikte ortaya çıktığından ve her ikisinde de genellikle ortak biyokimyasal mekanizmalar bulunduğundan, bunun büyük olasılıkla kaygı üzerinde bir etkisi vardır. Örneğin, yakın zamanda 3.486 orta yaşlı erkek ve kadın üzerinde yapılan bir İngiliz araştırması, Akdeniz tarzı, tam gıda diyeti uygulayanları, bol miktarda sebze, meyve ve balık yiyenleri, işlenmiş gıdalar, şekerli tatlılar, şekerli tatlılar, kızarmış yiyecekler, işlenmiş et, rafine tahıllar ve yüksek yağlı süt ürünleri (Akbaraly ve ark. 2009). İşlenmiş gıdalarda yüksek bir diyet yiyenler, beş yıl sonra daha yüksek depresyon riskine sahipti. On binden fazla İspanyol yetişkini inceleyen yakın tarihli bir başka çalışma (Sanchez-Villegas ve ark. 2009), Akdeniz diyeti tüketenlerin,

Machine Translated by Google

İ ngiliz araş tırması, orta miktarda alkolle birlikte, depresif bozukluklara daha az eğ ilimliydi.

American Journal of Psychiatry'deki bir baş yazı, daha önce ana hatları verilen üç gıda ve ruh hali çalış ması hakkında çok güçlü bir yorum yaptı: "Bireysel veya nüfus düzeyinde diyet müdahalesinin psikiyatrik bozuklukların oranlarını azaltabileceğ ini düş ünmek hem zorlayıcı hem de yıldırıcı. Klinik bakım, halk sağ lığ ı ve araş tırma için heyecan verici sonuçlar var" (Freeman 2010, 245).

Diyet, depresyon ve anksiyete üzerine daha önce yapılan Avustralya çalış masına paralel olarak daha da yakın tarihli bir araş tırma (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Nicholson, ve ark. 2010), kaliteli tam gıda diyeti uygulayan kadınların daha az olası olduğ unu buldu. bipolar bozukluk. Ek bir fayda, gerçek, bütün, kaliteli yiyecekler yemenin aynı zamanda yüksek tansiyon, irritabl bağ ırsak sendromu, kanser, kalp hastalığ ı ve artrit gibi çeş itli fiziksel sorunları önlemeye yardımcı olmasıdır.

Aş ağ ıda açıklanan antianksiyete diyetlerinden biriyle baş lamanızı ve ardından bu kitabı okumaya devam ederken bilginizi artırmaya ve seçimlerinizi iyileş tirmeye devam etmenizi öneririm. Nasıl yediğ inize, yeni tarifler ve yemek hazırlama teknikleri öğ renmeye, yeni yiyecekler denemeye ve alış veriş , yemek piş irme ve yemek yemeye dair bir keş if ruhu getirin. Bu arada, belirli yiyecekleri yediğ inizde veya hariç tuttuğ unuzda nasıl hissettiğ inize çok dikkat edin. Gerçek, tam, kaliteli yiyecekler yemeye baş larsanız, ruh halinizi ne kadar iyi hissetmeye baş ladığ ınızı fark edeceksiniz ve muhtemelen daha iyi uyumaya baş layacak ve daha az istek duyacaksınız. Gerçekten bu kadar basit! Unutmayın, gerçek gıda temeldir ve bu kitaptaki diğ er her ş ey bu temel üzerine kuruludur.

Birçok insan için, sadece yemek değ iş ikliğ i yapmak kaygıyı ortadan kaldırmak için yeterlidir. Anksiyete, huysuzluk ve çok düş ük kaliteli uykuya sahip bir müş terim vardı ve günde bir kez hızlı yiyecekler yemekten gerçek yiyecekler yemeye, düzenli yemek yemeye (kahvaltı yemek dahil) ve özellikle de yeterli protein almaya geçtikten sonra büyük bir geliş me gördü. sabah kahvaltısı.

Antianksiyete Gıda Çözümü Diyetleri

Tecrübelerime dayanarak, herkes için iş e yarayan tek bir antianksiyete gıda çözümü yok. Hepimizin bazen biyokimyasal bireysellik olarak adlandırılan farklı beslenme ihtiyaçları vardır. Bu, diyet, egzersiz, besin takviyeleri veya ilaçlar için tek boyutlu bir yaklaş ım olmadığ ı anlamına gelir. Eş siz beslenme ihtiyaçlarınızı belirlemek ve karş ılamak, kaygının ve çoğ u zihinsel ve fiziksel sağ lık sorununun üstesinden gelmenin anahtarıdır.

Machine Translated by Google

Bu bölüm, etkili olduğunu düşündüğüm dört anti-anksiyete diyetine genel bir bakış sağlar, dahil edilmesi ve kaçınılması gereken tüm yiyeceklerin yanı sıra, kendiniz için iyi bir temel oluşturduktan sonra daha sonra deneyebileceğiniz bonus yiyecekler hakkında ayrıntılı bilgi verir. antianksiyete diyeti. Bazı deneme yanılma, sizin için en uygun diyeti bulmakla ilgilidir. Aşağıda özetleyeceğim ilerleme, kaygınıza katkıda bulunabilecek çeşitli yaygın gıda hassasiyetlerine sahip olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacak metodik bir yaklaşım sunuyor.

Bu bölümün geri kalanında neyin dahil edilmesi ve neyin kaçınılması gerektiğinin ayrıntılarını tartışacağım ve ardından diğer bölümlerde bazı önemli konuları daha ayrıntılı olarak ele alacağım: şekerden kaçınma (bölüm 2) ve kafeinden kaçınma (bölüm 3), nasıl değerlendirileceği herhangi bir gıda hassasiyeti (bölüm 4) ve sindiriminizi geliştirerek yediğiniz gıdadan en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğiniz (bölüm 5). Kişisel ihtiyaçlarınıza göre çeşitli takviyeler almak, ilgili yerlerde kitabın geri kalanında tartışılmıştır.

Machine Translated by Google

Antianxiety Food Solution Diets	Diet 1: Gluten free	Diet 2: Gluten free, dairy free	Diet 3: Grain free, dairy free	Diet 4: Traditional foods
What to Include				
Eat real, whole, good-quality foods, preferably organic	okay	okay	okay	okay
Eat frequently enough for blood sugar stability	okay	okay	okay	okay
Eat quality animal protein, such as grass-fed meat, wild game, pastured poultry and eggs, and wild fish	okay	okay	okay	okay
Eat nonstarchy fresh vegetables, such as cauliflower, broccoli, and green, leafy vegetables	okay	okay	okay	okay
Eat fresh fruit, such as berries, apples, oranges, and peaches	okay	okay	okay	okay
Eat good fats from olive oil, butter, coconut oil, avocados, nuts, and seeds	okay	okay	okay	okay
Keep hydrated with water, herbal teas, and fresh vegetable juices	okay	okay	okay	okay
Eat legumes, such as lentils, chickpeas, and black beans	okay	okay		okay
Eat starchy fresh vegetables, such as potatoes, sweet potatoes, and winter squash	okay	okay		okay
Eat gluten-free whole grains, such as brown rice, corn, quinoa, millet, and amaranth	okay	okay		okay

Machine Translated by Google

Antianxiety Food Solution Diets	Diet 1: Gluten free	Diet 2: Gluten free, dairy free	Diet 3: Grain free, dairy free	Diet 4: Traditional foods
Consume dairy, such as milk, cheese, yogurt, and kefir	okay			okay
Eat whole grains that contain gluten, such as wheat, rye, and barley				okay
What to Avoid				
Avoid grains that contain gluten, such as wheat, rye, and barley	avoid	avoid	avoid	
Avoid dairy		avoid	avoid	
Avoid all grains, starchy vegetables, and legumes			avoid	
Avoid empty foods, such as bad fats, processed foods (especially those with artificial ingredients), genetically modified foods, caffeine, and sugar, artificial sweeteners, and sodas	avoid	avoid	avoid	avoid
What to Try Later				
Eat bonus foods, such as organ meats, fermented foods, broths, and fresh herbs	okay	okay	okay	okay

Antianksiyete Gıda Çözümü Diyet 1: Glutensiz

Glutensiz bir diyetle başlamayı öneriyorum ve genellikle müşterilerimin bu yaklaşımla başlamasını sağlıyorum. İki hafta boyunca bu şekilde yiyin ve ardından 4. bölümde açıklanan bir glüten eliminasyonu-zorlama denemesi için talimatları izleyerek gluteni yeniden verin. Bu diyet aynı zamanda Julia Ross tarafından hem The Mood Cure (2004) hem de The Diet Cure (2011) tarafından savunulmaktadır.

Antianksiyete Gıda Çözümü Diyeti 2: Glutensiz ve Süt Ürünleri İçermez

Önceki diyeti birkaç hafta denerseniz ve hala diyetle ilgili gibi görünen sorunlarınız varsa, süt ürünlerini iki hafta boyunca ortadan kaldırın ve ardından 4. bölümde anlatıldığı gibi tekrar uygulamaya başlayın. yaygın gıda alerjeni ve ayrıca glutene duyarlı insanlar için yaygın bir sorun. Süt ürünlerini iyi tolere etmediğinizi zaten biliyorsanız, onu yeniden başlatmanıza gerek yoktur ve yalnızca glutensiz bir diyet yerine bu diyete başlayabilirsiniz. Bu, ilk diyetin değiştirilmiş bir versiyonudur.

Antianksiyete Gıda Çözümü Diyeti 3: Tahılsız ve Süt İçermeyen

Machine Translated by Google

İ kinci diyeti birkaç hafta denerseniz ve hala endiş e ve diğ er ruh hali sorunları, düş ük enerji veya uyku ve sindirim sorunları yaş ıyorsanız, en kısıtlayıcı olan üç üncü diyeti deneyin. Bu diyet, tüm tahıllardan (glutensiz tahıllar dahil) ve süt ürünlerinden ve ayrıca niş astalı sebzelerden ve baklagillerden tamamen arındırılmış tır. Bu, Loren Cordain tarafından The Paleo Diet'te (2001) önerilen Paleolitik diyetin ve Natasha Campbell-McBride tarafından Gut and Psychology Syndrome'da (2008) savunulan yaklaş ımın değ iş tirilmiş bir versiyonudur.

Antianksiyete Gıda Çözümü Diyet 4: Geleneksel Gıdalar

Önceki diyetlerden herhangi birini uyguluyorsanız ve iyi yaptığ ınızı ve kaygısız olduğ unuzu tespit ediyorsanız, en az kısıtlayıcı olan ve diğ er ş eylerin yanı sıra fermente tahılları ve çiğ süt ürünlerini içeren geleneksel gıda yaklaş ımını deneyebilirsiniz. Tabii ki, çölyak hastalığ ınız, gıda alerjileriniz veya gıda hassasiyetiniz varsa (4. bölümde ele alınmış tır), zorlandığ ınız gıdaları hariç tutmaya devam edin.
Geleneksel gıda diyeti, Sally Fallon tarafından Nourishing Traditions (2001) tarafından önerilen yaklaş ımın değ iş tirilmiş bir versiyonudur .

Dahil Edilecek Yiyecekler

Hangi diyete baş layacağ ınıza karar verdikten sonra, hangi yiyeceklerin dahil olduğ unu bulmak için önceki tabloyu kullanın ve sonraki bölümlerdeki yönergeleri izleyin. Daha önce özetlenen diyetlerin biraz genel olduğ unu unutmayın.
Benzersiz ihtiyaçlarınıza bağ lı olarak, belirli yiyecekler, yiyecek kategorileri veya yaklaş ımlar sizin için diğ erlerinden daha iyi olabilir. Sizin için en iyi olanı bulmak için deney yapın ve karış tırıp eş leş tirmekten çekinmeyin. Örneğ in, en çok üç üncü diyete bağ lı kalarak ve tahıl yemeyerek kendinizi en iyi hissettiğ inizi, ancak yoğ urt gibi bazı süt türlerini tolere ettiğ inizi fark edebilirsiniz. Dört diyetin hepsinde, eğ er candida bir sorunsa, meyveyi kısa bir süre için azaltmanız veya tamamen ortadan kaldırmanız gerekebilir (bkz. Bölüm 5).

Hangi diyetin sizin için en iyi olduğ unu bulmaya çalış ırken, farklı yiyeceklerin sizi nasıl etkilediğ ini belirlemenize yardımcı olması için ayrıntılı bir yiyecek günlüğ ü tutun (Ek 2). Ayrıca, müş terilerle çalış ırken, temel bir diyet yaklaş ımının yanı sıra bu kitapta ele alınan diğ er alanların çoğ una da değ indiğ imizi unutmayın. Anksiyete önleyici diyetleri denemeye baş ladığ ınızda, ileriyi okumanızı ve durumunuza uygun görünen diğ er değ iş iklikleri yapmanızı tavsiye ederim. Ancak, bu ezici olmaya baş larsa ve kendinizi daha endiş eli hissederseniz, küçük adımlar atmak ve bir seferde yalnızca bir veya iki değ iş iklik yapmak anlamına gelse bile, çözümleri sizin için iş e yarayacak ş ekilde uygulayın. Bu rotaya giderseniz, kullanmanızı öneririm

Machine Translated by Google

"Yemek yeme düzeyi" dediğim, sizi bazen standart Amerikan diyeti (SAD) olarak adlandırılan tipik Batı diyetinden yavaş ama emin adımlarla uzaklaştıracak adım adım bir yaklaşım:

1. Şekerden, şeker içeren yiyeceklerden ve "beyaz yiyeceklerden" (beyaz un, beyaz pirinç, beyaz makarna ve diğer rafine tahıllar) kaçının.
2. Tüm kutulu ve işlenmiş gıdalardan ve aşağıdakileri içeren tüm gıdalardan kaçının. yapay renkler ve diğer katkı maddeleri.
3. Buğday (tam veya filizlenmiş buğday bile) gibi hassas olduğunuz veya genellikle sorunlara neden olan gıdalardan kaçının.
4. Daha yüksek kaliteli sebze, meyve ve protein ekleyin.
5. Kahvaltı yaptığınızdan (bir miktar protein içeren) ve sağlıklı beslendiğinizden emin olun. atıştırmalıklar.
6. Tamamen veya çoğunlukla organik yiyeceklere geçin ve bu bölümde daha sonra tartışılan bonus yiyecekleri denemeye başlayın.
7. Protein için otla beslenen ete, otlatılmış kümes hayvanlarına ve yumurtalara ve yabani balıklara geçin.
8. Fermente gıdalar, ıslatılmış tahıllar (tahıllara tahammülünüz varsa), organ etleri ve et suları düzenli olarak.
9. Mümkünse yerel ve mevsimlik yiyecekler yiyin.

Gerçek, Bütün, Kaliteli Gıdalar Yiyin

Gerçek, bütün, geleneksel ve rafine edilmemiş gıdalar besin açısından yoğundur ve mümkün olduğunca doğal hallerine yakındır. Bir paketten değil doğadan gelirler ve ideal olarak yerel ve mevsiminde ve tercihen organiktirler. Çocukken nasıl yediyseniz (benim gibi şanslıysanız) ya da büyükanne ve büyükbabanız öyle yemiş olabilir. Çoğu gerçek gıda, taze ve çabuk bozulan yiyeceklerdir ve uzun bir raf ömrüne sahip değildir.
Bu yiyecekleri bahçenizde, geleneksel (tarım ticareti değil) çiftliklerde, çiftçi pazarlarında ve gıda kooperatiflerinde, balık pazarlarında veya okyanusta ve süpermarketin çevresinde bulacaksınız.
İşlenmediler, üretilmediler veya paketlenmediler. Etiketleri olmamalı ve varsa kimya deneyi gibi okumamalılar; malzemeler gerçek gıdalar olarak tanınabilir olmalıdır.

Bazı örnekler, hazır veya konserve sebze çorbası yerine ev yapımı sebze çorbası, süt ürünü olmayan krema yerine taze krema ve TV yemeği yerine ev yapımı et, pirinç ve taze sebzelerdir.

Gerçek, bütün gıdaya dayalı bir diyet, gerçekten de kaygıyı sona erdirmek için temel görevi görür ve vücudun üretimi için gerekli olan temel besinleri sağlar.

Machine Translated by Google

nörotransmitterler ve hormonlar. Bir anti-anksiyete güç kaynağı olan besinlerin sinerjik kombinasyonudur: proteinlerden amino asitler (yumurta gibi), kırmızı etten mineral çinko, yapraklı, yeşil sebzelerden mineral magnezyum, tahıllardan B vitaminleri, yumurtadan elde edilen omega-3 yağ asitleri. balık ve et, sebze ve meyvelerden gelen antioksidanlar ve daha fazlası. Gerçekten ne yersen osun. Batı tıbbının babası Hipokrat, "Gıda ilacınız, ilacınız gıdanız olsun" diyerek bunu bir adım öteye taşıdı. Daha yakın zamanlarda, ortomoleküler psikiyatrist Abram Hoffer benzer bir noktaya değindi: "Fiziksel ve zihinsel hastalıklar, ağzımıza koyduklarımızdan ya da besin olarak almadıklarından etkilenir" (Hoffer ve Walker 1996, 204). Ortomoleküler konsept basittir: Kaygı da dahil olmak üzere hastalıkları ve işlev bozukluklarını iyileştirmek ve önlemek için optimal beslenmeyi kullanın.

Yediğiniz yiyeceklerin yakıtınız olduğu düşünülürse, kalite çok önemlidir. Mümkün olduğunda, organik, otla beslenen, vahşi, otlatılmış ve böcek ilacı, hormon ve antibiyotik içermeyen seçenekleri tercih edin. Kırmızı et, otla beslenen hayvanlardan olmalıdır. Süt ürünleri, benzer şekilde yetiştirilen ineklerden, keçilerden veya koyunlardan gelmelidir. Kümes hayvanları ve yumurtalar için ideal olan otlaktır, yani kuşlar bir merada beslenirler ve yalnızca tahılla beslenmezler. Tüketimimiz için daha kaliteli olmasının yanı sıra bu şekilde yetiştirilen hayvanlara daha insancıl davranılmaktadır. Balıklar vahşi olmalı, çiftlikte yetiştirilmemeli ve ürünler organik veya pestisit içermemeli ve tercihen yerel olarak yetiştirilmelidir. Kitap boyunca bu noktayı tekrarlamasam da, gerçek, tam ve kaliteli yemek yemek, kaygı için bütünsel bir yaklaşımın temelidir.

Yeterince Sık Yiyin

Ne yediğiniz endişe ile büyük bir fark yaratırken, ne zaman yediğiniz de anahtar olabilir. Kahvaltıyı atlamak ve gün içinde yeterince sık yemek yememek, anksiyete, sinirlilik ve asabiyet gibi semptomlarla birlikte kan şekerinin düşmesine neden olabilir (Harp ve Fox 1990). Bölüm 2'deki yönergeleri takip etmek, genellikle büyük bir fark yaratır. Şimdilik, sadece kahvaltı yapın (yumurta gibi kaliteli bir protein kaynağı ile), günde üç öğün yemek ve en az iki sağlıklı atıştırmalık yiyin ve tüm öğünlerinize karbonhidrat, protein ve yağ ekleyin. yemekler ve atıştırmalıklarınızın çoğu.

Kaliteli Hayvansal Protein Yiyin

Machine Translated by Google

Protein ayrıca süt ürünlerinde ve daha az oranda baklagiller, tahıllar, kabuklu yemiş ler ve tohumlarda bulunsa da, en konsantre formlar (ve deneyimlerime göre akıl sağ lığ ı iç in en faydalı olanlar) et, kümes hayvanları, yumurta ve balıktır. Protein amino asitler iç erir ve yediğ iniz protein, kanınızdaki ve beyninizdeki amino asit düzeylerini doğ rudan etkiler, bu da ruh halinde rol oynayan nörotransmitter düzeylerini etkiler (Fernstrom 1981). Bu konu ayrıntılı olarak 7. bölümde tartış ılmaktadır.

Eğ er bir vejeteryansanız, bu konudaki kiş isel tercihinize saygı duyuyorum, ancak sizi hayvansal protein deneme olasılığ ına aç ık olmanızı ş iddetle tavsiye ediyorum. Kaygı ve depresyonu olan eski vejeteryan danış anlarımın yaptığ ı gibi faydalar görüyorsanız, bunun kaygının üstesinden gelmenize yardımcı olmada önemli bir rol oynayabileceğ ini bileceksiniz. Baş langıç ta et yiyemiyorsanız veya yiyemiyorsanız, umutsuzluğ a kapılmayın. Ş u protein kaynaklarını göz önünde bulundurun: baklagiller, kuruyemiş ler, filizler, kenevir, süt ürünleri ve tempeh ve tofu gibi fermente veya filizlenmiş soya ürünleri. Bunu, bu bölümdeki beslenme yönergeleri ile birlikte yapın ve iş lenmiş soya ürünlerine ç ok fazla güvenmediğ inizden emin olun. Ayrıca peynir altı suyu, bezelye veya pirinç protein tozu ile takviye etmeyi düş ünün; serbest biç imli bir amino asit karış ımı; gerekirse ilave demir, ç inko, omega-3 yağ asitleri ve B12. Ve bu kitaptaki diğ er önerileri uygulamanıza rağ men ç özülmemiş duygudurum problemleriniz devam ediyorsa, lütfen yeniden değ erlendirin ve diyetinize yumurta ve muhtemelen balık ve eğ er o kadar ileri gitmek istiyorsanız eti dahil etmeyi düş ünün. Eğ er bir teselli olacaksa, ben de endiş emde rol oynayan diyet faktörlerini keş fetmeden önce vejeteryandım ve gerç ekten etik kaygılarınızla ilgiliyim. Bununla birlikte, kiş isel ve klinik deneyimlerime dayanarak, özellikle zihinsel sağ lık sorunları olanlar iç in artık vejetaryen ve vegan diyetlerinin hay

KIRMIZI ET

Hayvansal proteininizin tamamı antibiyotik ve hormon iç ermemelidir. Kırmızı et ile ilgili olarak, en iyi kalite otla beslenir ve bu bölümün baş ında bahsedilen Avustralya ç alış ması (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge ve ark. 2010), otla beslenen kırmızı etin kırmızı ete dahil edildiğ ini bulmuş tur. Diyetin zihinsel sağ lık yararları vardı. Aslında, Ocak 2010'da yapılan bir röportajda, bu ç alış manın baş araş tırmacısı Dr. Felice Jacka, "Geleneksel olarak omega-3'lerin sadece yağ lı balıklardan geldiğ ini düş ündük, ama aslında kaliteli kırmızı etten geldiğ ini düş ündük. doğ al olarak yetiş tirilen [yani otla beslenen] ç ok iyi omega-3 yağ asitleri seviyelerine sahipken, yemliklerden gelen kırmızı et, omega-6 yağ asitlerinde daha yüksek olma eğ ilimindedir; bu, ç ok daha az sağ lıklı olan bir yağ asidi profilidir. hakikat

Machine Translated by Google

daha fazla zihinsel sağlık sorunuyla ilişkilendirilebilir" (Cassels 2010). E-posta yazışmaları aracılığıyla Dr. Jacka, "sığır eti ve kuzu eti tüketiminin depresyonla ters orantılı olduğunu... Bu kırmızı etten daha az yiyenlerin depresyona girme olasılığının daha yüksek olduğunu" söyledi. Yine, anksiyete-depresyon bağlantısı ile ve klinik deneyimime dayanarak, endişeniz varsa kırmızı et yemenin de size fayda sağlama olasılığı yüksektir.

Otla beslenen sığırlardan elde edilen etler ayrıca tahılla beslenen sığırlara göre daha fazla konjuge linoleik asit (CLA), E vitamini, C vitamini, glutatyon ve beta-karoten içerir (Daley ve ark. 2010) - tüm besinler kansere karşı korunmaya yardımcı olur. Ayrıca kırmızı et, B6, B12 ve D vitaminleri ile çinko, demir ve selenyum gibi ruh hali için önemli olan mineraller için harika bir kaynaktır. Bazı insanlar için çinko ve B6 vitamini eksikliği anksiyete bozukluklarında önemli bir rol oynar (bkz. Bölüm 8) ve kırmızı et bu besinlerin her ikisi için de iyi bir kaynak olabilir.

Kırmızı et tüketmekle ilgili endişeleriniz olabilir. Ancak, son araştırmalar kırmızı et (ve yağ) tüketimi ile kolorektal kanser (Alexander ve Cushing 2010) veya yumurtalık kanseri (Kolahdooz ve ark. 2010) arasında pozitif bir ilişkiyi destekleyecek yeterli kanıt olmadığını ve kalitenin işlenmiş etlerin muhtemel bir suçlu olmasıyla daha önemli olabilir (ibid; Micha, Wallace ve Mozaffarian 2010). Yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada et tüketimi ile felç riski arasında bir ilişki bulunamamıştır (Preis ve ark.

2010). Son olarak, bazı incelemeler aslında orta düzeyde yağsız kırmızı et ve özellikle otla beslenmiş sığır eti tüketiminin kalp sağlığı ve genel sağlık için faydalı olduğunu ve kansere karşı korunmaya yardımcı olduğunu öne sürüyor (Daley ve ark. 2010).

En kaliteli et için, mümkünse çiftçi pazarlarından veya yerel çiftçilerden satın alın. Otla beslenmiş eti yerel olarak bulamıyorsanız ve çevrimiçi olarak satın almak istiyorsanız, US Wellness Meats'e bakın (kaynaklara bakın). Çok çeşitli kaliteli otla beslenen et ürünleri (ve kümes hayvanları) sunarlar.

KANATLI VE YUMURTA

Kümes hayvanları, özellikle triptofan ve B vitamini niasin olmak üzere mükemmel bir amino asit kaynağı ve iyi bir B6 vitamini ve selenyum kaynağıdır. Bir merada yiyecek arayan tavuklar, tahılla beslenen tavuklara göre daha yüksek seviyelerde omega-3 yağ asitlerine sahiptir, bu nedenle otlatılmış tavuklar hem tüketim hem de yumurta kaynağı olarak en iyisidir. Bir sonraki en iyi seçim organiktir.

Kırmızı et gibi yumurtaların da kötü bir ünü var ve birçok insan bana yumurta yemenin, özellikle yumurta sarısının uygun olup olmadığını soruyor. Yumurtalar gerçekten sağlıklıdır ve gerçek, tam gıdalara dayalı bir diyetin önemli bir parçasıdır ve son araştırmalar gösteriyor ki

Machine Translated by Google

aslında kalp hastalığına katkıda bulunmazlar (Jones 2009; Ruxton 2010).
Yumurta, uygun fiyatlı yüksek kaliteli protein için harika bir kaynaktır ve selenyum, iyot ve A ve D vitaminleri içerir. Yumurta sarısı, beyin sağlığı için çok önemli olan harika bir kolin kaynağıdır. Kolin, yumurta sarısında bulunan ve aslında yağ sindirimine yardımcı olan bir grup madde olan lesitinin bir bileşenidir. Ancak yumurta, gıda hassasiyetinin yaygın nedenlerinden biridir (4. bölümde ele alınmıştır), bu yüzden bunu aklınızda bulundurun. Ayrıca, bir öğün için iyi bir porsiyon protein olan 20 ila 30 gram protein elde etmek için üç orta boy yumurta yemeniz gerektiğini unutmayın.

BALIK VE DİĞER DENİZ ÜRÜNLERİ

Deniz ürünleri, çoğu duygudurum bozuklukları için faydalı olan amino asitler, omega-3 yağ asitleri, çinko, iyot, demir, kalsiyum, selenyum ve B12, A ve D vitaminleri için harika bir kaynaktır. Yine, bazı insanlar için çinko eksikliği anksiyete bozukluklarında önemli bir rol oynar (bkz. Bölüm 8), bu nedenle deniz ürünleri yardımcı olabilir. İstiridye özellikle yüksek çinko seviyelerine sahiptir ve midye, istiridye ve yengeç de iyi seviyelere sahiptir.

Bölümün başında tartışılan Avustralya, İspanyol ve İngiliz çalışmaları (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge, et al. 2010; Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Nicholson, et al. 2010; Sanchez-Villegas et al. diğerleri 2009; Akbaraly ve diğerleri 2009) hepsi, diyete balık dahil etmenin zihinsel sağlığı iyileştirdiğini bulmuştur. Başka bir çalışmada (Tanskanen ve ark. 2001) deniz ürünleri tüketiminin yüksek olduğu ülkelerde depresyon prevalansının daha düşük olduğu bulunmuştur. Anksiyete ve depresyon arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, deniz ürünleri tüketiminin de anksiyete insidansını azaltmaya yardımcı olması mümkündür. Birçok çalışma, omega-3 balık yağları ile takviyenin zihinsel sağlığı nasıl etkilediğine baktı. Bazıları ruh halinde iyileşme gösterirken (örneğin, Haag 2003), diğerleri ise hiçbir gerçek fayda göstermedi (örneğin, Stahl ve ark. 2008). Benim tavsiyem, somon veya sardalye gibi bazı yağlı balıklar da dahil olmak üzere balık yemeniz ve sadece düşük omega-3 seviyelerine sahip olduğunuzdan eminseniz balık yağı takviyesi yapmanızdır. (Esansiyel yağ asitleri hakkında daha fazla bilgi için 8. bölüme bakın.)

Her zaman olduğu gibi kalite önemlidir. Kısmen çiftlik balıkları antibiyotik ve yapay renkler içerdiğinden, yabani balık en iyi seçimdir. Ek olarak, bir hayvan çalışması, çiftlik balıkları ile diyabet riskinin artması arasında bir bağlantı bulmuştur (Ruzzin ve ark. 2010). Vahşi okyanus balıkları arasında Pasifik pisi balığı ve morina iyi seçimlerdir; tatlı su balıkları açısından alabalık iyi bir seçimdir. Alaska somonu, sablefish, sardalye ve pilchard gibi bazı yağlı balıkları mükemmel seviyelerde omega-3 yağ asitleri içerdiklerinden yiyin. Sardalya sonradan kazanılmış bir tat olabilir, ama gerçekten

Machine Translated by Google

harikadırlar ve ayrıca çok uygun fiyatlıdırlar ve seyahat ederken yanınıza almanız kolaydır. Genelde konserveleri tavsiye etmeme rağmen, somon, sardalye, midye, istiridye ve bazen de ton balığı söz konusu olduğunda iyi bir seçenek olduklarını düşünüyorum. Ton balığı ile ilgili bir uyarı: Onu ölçülü olarak yiyin veya cıva seviyelerini test eden bir kaynaktan satın aldığınızdan emin olun. Ve genel olarak, pamuk tohumu yağı değil, zeytinyağı veya suda konserve balıkları seçin ve satın aldığınız kabuklu deniz ürünlerinin temiz, vahşi sulardan toplandığından emin olun, çünkü bunlar toksin biriktirme eğilimindedir.

Pek çok araştırma, balık yemenin (ılımlı bir şekilde) birçok faydasının, bazı toksisite risklerinden daha ağır bastığını doğrulamaktadır ve bazı balıklarda ve kabuklu deniz hayvanlarında doğal olarak oluşan selenyumun cıva toksisitesinden koruma sağlayabileceğine dair bazı kanıtlar vardır (Ralston ve Raymond 2010). . Küçük vahşi balıklar en iyi seçimdir çünkü civa ve poliklorlu bifeniller (PCB'ler) çiftlik balıklarında, kabuklu deniz hayvanlarında ve kılıç balığı, köpek balığı ve California halibut gibi daha büyük balıklarda birikmektedir. Bunlardan kaçınmak en iyisidir ve özellikle çocuklar, hamile ve emziren kadınlar ve fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları olan herkes için önemlidir. Endişenize yardımcı olmak için bu kitabı okuduğunuza göre, bu liste sizi de içeriyor.

Güvenli ve çevreye duyarlı deniz ürünleri hakkında iyi bilgiler için Monterey Bay Akvaryumu'nun web sitesini ziyaret edin (kaynaklara bakın). Okyanusa yakın olacak kadar şanslıysanız, balık pazarlarından taze balık alın. Aksi takdirde, yerel mağazanızdan taze veya donmuş balık satın alın. Deniz ürünlerini çevrimiçi satın almak istiyorsanız, Vital Choice (kaynaklara bakın) harika bir kaliteli deniz ürünleri kaynağıdır.

Hayvansal protein kaynakları: Otla beslenen hayvanlardan elde edilen kırmızı et (sığır eti, kuzu eti, bizon ve yabani av hayvanları gibi), kümes hayvanları ve mera kuşlarından elde edilen yumurtalar, yabani balıklar (yalnız, somon, sardalye ve sardalye gibi) ve diğer deniz ürünleri (karides, midye ve istiridye gibi) ve peynir altı suyu protein tozu (süt ürünlerinden türetilmiş ve kesinlikle gerçek, tam bir gıda olmasa da, konsantre yüksek kaliteli protein kaynağı olduğu için peynir altı suyu buraya dahil edilmiştir).

Ne kadar yemeli: Günde üç kez 3-4 onsluk kaliteli protein porsiyonu yiyin. Her 3 ila 4 onsluk porsiyon, avuç içi büyüklüğünde bir kısımdır ve 20 ila 30 gram protein sağlar. Üç yumurta, 20 ila 30 gram protein sağlayan bir protein porsiyonuna eşdeğerdir. Bir porsiyon peynir altı suyu 20 ila 30 gram protein olmalıdır. Haftada iki veya üç kez balık yiyin.

Niş astasız Taze Sebzeler Yiyin

Machine Translated by Google

Bu bölümde bahsedilen dört gıda çalış masında (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge, et al. 2010; Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Nicholson) sebzeler, ruh hali için çok faydalı olduğ u kanıtlanan tüm gıda diyetlerinin önemli bir parçasıdır. , ve diğ erleri 2010; Sanchez-Villegas ve diğ erleri 2009; Akbaraly ve diğ erleri. 2009). Kalsiyum, magnezyum, manganez, potasyum ve çinko gibi mineraller sağ larlar; B vitaminlerinin çoğ u; ve A, C, E ve K vitaminleri gibi antioksidanlar. Bu besinlerin çoğ u ruh hali ve duygusal iyilik halinde önemli bir rol oynar. Ek olarak, sebzelerdeki (ve meyvelerdeki) antioksidanlar, genellikle duygudurum bozuklukları ile iliş kili olan aş ırı serbest radikal seviyeleri ile karakterize edilen fizyolojik bir durum olan artan oksidatif strese karş ı koruma sağ lar (Tsaluchidu ve ark. 2008). Sebzeleri kaynatmamak en iyisidir çünkü bu, bu besinlerin çoğ unu sızdırır. Sebzeleri kaynatıyorsanız, suyu çorba, sos veya et suyunda kullanmayı deneyin.

Organik veya pestisit içermeyen taze yerel veya evde yetiş tirilen ürünler tipik olarak daha besleyicidir ve genellikle daha lezzetlidir (Davis 2009). Ek bir avantaj, bu ş ekilde yemenin çevreye sentetik kimyasallar sokmadığ ı için dünya için de faydalı olmasıdır. Tarım iş çileri üzerinde yapılan araş tırmalar, pestisit maruziyeti ile anksiyete ve depresyon gibi biliş sel ve psikolojik problemler arasında bir bağ lantı olduğ unu göstermiş tir (Mearns, Dunn ve Lees-Haley 1994). Daha yakın zamanlarda yapılan bir araş tırma, geleneksel olarak yetiş tirilen sebze ve meyvelerdeki düş ük düzeydeki pestisitlerin bile çocuklarda dikkat eksikliğ i/ hiperaktivite bozukluğ u geliş tirme riskini artırdığ ını buldu (Bouchard ve ark. 2010). Umarım daha fazla çalış ma, pestisitlerin sinir sistemi üzerindeki etkilerini inceler.

Kendini halk sağ lığ ını ve çevreyi korumaya adamış , kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Çevresel Çalış ma Grubu, düzenli olarak "kirli düzine" ve "temiz onbeş " (2010) için bir alış veriş çi rehberi yayınlar. "Kirli düzine", geleneksel olarak yetiş tirilen ve büyük olasılıkla pestisitlerle kontamine olmuş meyve ve sebzelerdir; "temiz on beş ", kontamine olma olasılığ ı en düş ük olanlardır. Organik, sağ lığ ınız ve çevre için her zaman daha iyi bir seçimdir ve bu özellikle "kirli düzine" satın alırken geçerlidir: elma, dolmalık biber, yaban mersini, kereviz, kiraz, üzüm, lahana veya karalahana, nektarin, ş eftali, patates , ıspanak ve çilek.

"Temiz on beş " pestisitlerde en düş ük seviyede olduğ u için, bunların organik olması gerekmez: kuş konmaz, avokado, lahana, kavun, patlıcan, greyfurt, özsu, kivi, mango, soğ an, ananas, tatlı mısır, tatlı bezelye, tatlı patates ve karpuz.

Niş astasız taze sebzeler: Enginar, kuş konmaz, avokado, dolmalık biber, Çin lahanası, dulavratotu, havuç, kereviz, kiş niş , turpgiller (örn.

Machine Translated by Google

brokoli, Brüksel lahanası, lahana ve karnabahar), salatalık, daikon, patlıcan, rezene, sarımsak, zencefil, yeşil fasulye, yeşil yapraklı sebzeler ve salata yeşillikleri (roka, pancar yeşillikleri, pazı, karalahana, lahana, marul, karışık bebek yeşillikleri, hardal yeşillikleri, ısırgan otu ve ıspanak), mantar, soğan, maydanoz, turp, tatlı bezelye, yaz kabağı (yavru kabak, pattypan ve kabak gibi), domates, şalgam ve su kestanesi.

Ne kadar yemeli: Günde en az dört ve tercihen daha fazla nişastasız sebze porsiyonu hedefleyin. Bir porsiyon pişmiş sebzeler için yaklaşık 1 fincan veya çiğ yapraklı yeşillikler ve salatalar için bunun iki katıdır.

Taze Meyve Yiyin

Meyveler ayrıca ruh hali için faydaları kanıtlanmış tüm gıda diyetlerinin önemli bir parçasıdır (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge ve diğerleri 2010; Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Nicholson, ve diğerleri 2010; Sanchez- Villegas ve diğerleri 2009; Akbaraly ve diğerleri 2009). Daha önce açıklandığı gibi sebzelere benzer besinsel faydalar sağlarlar ve ayrıca pestisitlerle ilgili aynı endişeleri taşırlar, bu nedenle Çevre Çalışma Grubu'nun "kirli düzine" ve "temiz on beş" ile ilgili tavsiyelerine uyduğunuzdan emin olun.

Taze meyve: Elma, kayısı, muz, böğürtlen, yaban mersini, kavun, kiraz, kızılcık, incir, greyfurt, üzüm, tatlı özsu, kivi, limon, mango, kavun, nektarin, portakal, papaya, şeftali, armut, ananas, erik, ahududu, çilek, mandalina ve karpuz.

Ne kadar yemeli: Günde iki ila dört porsiyon (yüksek şekerli tropikal meyvelerden daha az). Bir porsiyon tipik olarak yaklaşık bir küçük elma veya ½fincan çilek ile eşdeğerdir. Ve unutmayın, candida bir sorunsa meyveyi kısa bir süre için azaltmanız veya tamamen ortadan kaldırmanız gerekebilir.

İyi Yağlar Yiyin

Birkaç on yıl boyunca, diyet yağının kötü bir ünü vardı, ancak bu hak edilmedi. Yağlar sinir sistemi, hormonal sağlık ve birçok fizyolojik süreç için anahtardır. Yani gerçekten iyi yağlara ihtiyacınız var ve onlardan kaçınmaya veya kısıtlamaya çalışmamalısınız.

Birçok çalışma, yeterli miktarda iyi yağ tüketmenin duygusal ve fiziksel faydalarını desteklemektedir. Yüzde 41'lik bir grubu karşılaştıran bir çalışmada

Machine Translated by Google

Kalorilerinin yüzde 25'ini yağ dan alan bir grupla yağ dan alınan kaloriler, daha fazla yağ tüketen grup daha az endiş e, daha az öfke ve daha iyi bir genel ruh haline sahipti - toplam kolesterol, LDL (sözde kötü kolesterol) açısından kayda değ er bir fark yoktu. veya trigliseritler (Wells ve diğ erleri , 1998). Diyet yağ ları ve kalp hastalığ ı arasındaki iliş kinin bir incelemesi (Ramsden ve ark. 2009), yağ ların kalitesinin miktardan daha önemli olduğ unu bulmuş tur. Bu çalış manın yazarları, trans yağ lar ve bitkisel bazlı yağ ların sorunlu olduğ unu, doymuş yağ ların (hindistan cevizi yağ ı dahil) kalp hastalığ ında bir risk faktörü olmadığ ını öne sürüyorlar. Akdeniz diyetinin önemli bir bileş eni olan ve sağ lığ a birçok faydasıyla yaygın olarak tanınan zeytinyağ ı, yakın zamanda yapılan bir hayvan çalış masında kaygıyı azaltmaya yardımcı olmuş tur (Pitozzi ve ark. 2010). Yeterli diyet yağ larının dahil edilmesinin bir diğ er önemli nedeni, vücudun salata yeş illikleri ve sebzelerden karotenoidleri (beta-karoten gibi) emmesine yardımcı olmalarıdır (Brown ve ark. 2004). Önde gelen bir naturopatik doktor olan Joseph Pizzorno, agorafobisi olan hastalara yardım etmede keten tohumu yağ ının etkinliğ ini tartış ıyor (kaçınılmaz bir durumda veya bunun utanç verici olacağ ı bir durumda panik atak geçirme korkusu; bu genellikle açık alanlardan, halka açık yerlerden kaçınma olarak kendini gösterir. , ve kalabalıklar) ve kuru cilt, kepek, kırılgan tırnaklar ve sinir bozuklukları gibi yağ asidi eksikliğ i belirtileri (Pizzorno ve Murray 2000).

Son yıllarda pek çok insan diyetlerinden yağ ları kesmeyi amaçladığ ından, burada biraz daha fazla yardıma ihtiyacınız olabilir, bu yüzden diyetinize nasıl daha iyi yağ ları dahil edeceğ inize dair birkaç ipucu sunacağ ım. Bir smoothie'ye tam yağ lı hindistan cevizi sütü eklemeyi deneyin, Tayland köri sosunda kullanın, tatlı olarak meyvenin üzerine dökün veya taze meyvelerle karış tırın ve ardından buz patlaması yapmak için dondurun. Taze hindistan cevizi satın alabilirsiniz, ancak kolaylık olması için konserve hindistan cevizi sütü (genellikle süpermarketlerin Asya bölümünde bulunur), hindistancevizi yağ ı ve yağ ı (doğ al gıda mağ azalarında bulunur) ve ş ekersiz kurutulmuş hindistan cevizi kullanmak isteyebilirsiniz. Hindistan cevizi yağ ı (tereyağ ı gibi), zeytinyağ ı da dahil olmak üzere diğ er yağ lardan daha yüksek piş irme sıcaklıklarına dayanabilir, bu nedenle piş irmek harikadır.

Zeytinyağ ı, besin maddelerinin emilimini artırmak için salata ve sebzelerin tadını çıkarmak için harikadır. Zeytinyağ ı ve sirke veya taze sıkılmış limon suyu güzel bir salata sosu yapar ve sade zeytinyağ ı da piş miş tam tahıllar üzerinde harikadır. Alış veriş yaparken satın aldığ ınız zeytinyağ ı ve diğ er yağ ların soğ uk sıkım ve organik olmasına ve koyu renkli ş iş ede satılmasına dikkat edin.

Tereyağ ı doymuş bir yağ olduğ undan, yüksek ısıda piş irmek için iyidir ve erimiş tereyağ ı da elbette piş miş sebzelerde harikadır. Süt ürünleri hassasiyetiniz varsa, ghee (arıtılmış tereyağ ı) deneyin; Sütün tipik olarak sorunlara neden olan bileş enleri olan kazein ve laktoz içermez.

Machine Translated by Google

Diğer iyi yağların çoğundan daha az kararlı olan keten tohumu yağı, ısıtılmış yemeklerde kullanılmamalıdır (pişmiş yemeklerin üzerine serpebilirsiniz). Buzdolabında saklayın ve ışıktan zarar görmemesi için opak bir şişede olduğundan emin olun. Taze çekilmiş keten tohumları (buzdolabında da saklanabilir) smoothielerde ve salatalarda harikadır.

Avokado, fındık ve tohumlar gibi salatalarda ve soslarda harikadır. İdeal olarak, fındıkları yemeden önce ıslatılmalıdır. Bu, doğal olarak oluşan enzim inhibitörlerini nötralize eder ve sindirim ve absorpsiyona yardımcı olur. Diğer birçok tohumdan daha yüksek protein içeren kabak çekirdeği, iyi bir triptofan, çinko, demir, omega-3 yağ asitleri, kalsiyum ve B vitaminleri kaynağıdır. Yaklaşık altı saat suda beklettikten sonra iyice süzün ve deniz tuzu, karabiber, zerdeçal ve zencefil gibi baharatlarla kavurmayı deneyin. Bu sadece lezzetli bir atıştırmalık değil, aynı zamanda kan şekeri seviyelerinin kontrolüne yardımcı olur ve ruh hali sağlığı için benim favorimdir. Sert kabuklu yemişler ve tohumlarla ilgili önemli bir not: Zararlı ve kokuşmuş yağlar içerebileceklerinden, mağazadan satın alınan kuru kavrulmuş versiyonlardan kaçının.

Tabii ki, bu bölümdeki diğer yönergeleri izlerseniz, et, kümes hayvanları, yumurta, balık ve süt ürünlerinden bazı ek faydalı yağlar (hem omega-3'ler hem de doymuş yağlar) alacaksınız. Örneğin, Yunan yoğurdu ve süzme peynir gibi tam yağlı süt ürünleri, tavuk derisi ve otla beslenen et gibi iyi bir yağ kaynağı sağlar. Yerli Amerikalıların erken hazır yemeklerinden biri olan Pemmican, öğütülmüş sarsıntılı, hayvansal yağ ve kızılcıklardan yapılır ve benim en sevdiğim yüksek enerjili atıştırmalık "bar"dır.

İyi yağlar: Zeytin ve zeytinyağı, tereyağı veya ghee, hindistancevizi yağı ve diğer hindistancevizi ürünleri, avokado, keten tohumu ve keten yağı, diğer tohumlar (ayçiçeği çekirdeği, susam tohumu ve kabak çekirdeği), fındık (badem, Brezilya fıstığı, kaju gibi) , ve ceviz) ve pemican.

Ne kadar yemeli: Her öğün ve atıştırmada bir çeşit iyi yağ yiyin. Her gün en az ¼ fincan (ve tercihen daha fazla) iyi yağ ve yaklaşık ¼fincan fındık ve tohum yiyin ve özellikle daha az nişasta yiyorsanız daha fazlasına ihtiyacınız olabileceğini unutmayın.

Sulu tutun

Günde en az 2 litre (64 sıvı ons) filtrelenmiş su ile nemlendirin - egzersiz yapıyorsanız veya çok aktifseniz daha fazla. Sade suya ek olarak, limon veya portakal dilimleri veya biraz kızılcık suyu ile su deneyin veya nane, papatya, limon-zencefil, meyan kökü ve portakal gibi kafeinsiz bitki çayları için. Başka

Machine Translated by Google

iyi içecek seçenekleri arasında et suları, hindistancevizi suyu, taze sıkılmış sebze suları ve kombucha (fermente edilmiş bir çay) veya su kefiri gibi fermente içecekler (normal kefirin tüm faydaları, ancak süt ürünleri olmadan!) bulunur. Sabahları ilk iş olarak bir bardak sıcak su (sade veya biraz taze limon suyu veya zencefil ile) içmek sadece lezzetli ve uyarıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sindirim ve karaciğer desteği için Ayurvedik bir çaredir.

Bakliyat yiyin

Baklagiller hem protein hem de karbonhidrat için iyi bir kaynaktır ve ayrıca faydalı lif bakımından da yüksektir. Bununla birlikte, insanlar bunları sindirmede çeşitli derecelerde zorluk yaşarlar. Bakliyatları gece boyunca ıslatmak ve ardından deniz sebzeleri, özellikle kombu ile pişirmek sindirilebilirliği artırabilir. Filizlenme başka bir iyi seçenektir. Bu yöntemleri denediyseniz ve hala baklagillerle ilgili zorluk yaşıyorsanız, bir eleme-meydan okuma denemesini düşünün. Hassasiyet, nişastalı sebzeler ve tahıllar gibi baklagillerin de daha önce ana hatları verilen üçüncü anti-anksiyete diyetinden çıkarılmasına yetecek kadar yaygındır. Sizin için neyin işe yaradığını belirlemek için denemeniz gerekecek. (Bununla ilgili daha fazla bilgi için 4. bölümdeki GAPS diyeti hakkındaki bilgilere bakın.)

Ancak, işlenmiş soya ürünlerinden tamamen kaçınmanızı öneririm. Soya sadece yaygın bir gıda alerjeni olmakla kalmaz, aynı zamanda sindirimi de son derece zordur. Ayrıca tiroid fonksiyonunu baskılayabilir ve üreme sistemini etkileyebilir.
Soyayı tolere etseniz bile, tüketiminizi miso ve buğday içermeyen tamari şeklinde az miktarda fermente soya ve ara sıra bir porsiyon organik tofu veya tempeh ile sınırlandırmanızı tavsiye ederim. Emin değilseniz, soya eliminasyon-zorlama denemesi yapmak her zaman bir seçenektir.

Baklagiller: Siyah fasulye, börülce, nohut (ve humus), mercimek, barbunya ve bezelye ve diğerleri.

Ne kadar yemeli: Baklagillerden kaçınmanız gerekmiyorsa, ½fincana kadar tüketin. haftada birkaç kez pişmiş baklagiller.

Nişastalı Taze Sebzeler Yiyin

Çoğu insan nişastalı sebzeleri iyi tolere etse de, bazı insanlar için bunlar bir problemdir. Bu yüzden üçüncü anti-anksiyete diyetinden hariç tutulurlar.
Denemeniz ve sizin için uygun olup olmadıklarını görmeniz gerekecek. (Yine, bkz.

Machine Translated by Google

Bu konuda daha fazla bilgi için 4. bölümde GAPS diyeti hakkında bilgi bulabilirsiniz.)

Niş astalı sebzeleri tolere edebiliyorsanız, günde en az bir porsiyon hedefleyin. Tahıllarla değ iş tirilebilirler.

Alış veriş ve yemek piş irme açısından, niş astalı olmayan sebzeler için geçerli olan yönergelerin çoğ u geçerlidir. Mümkünse, organik, yerel ve mevsiminde olan sebzeleri seçin ve kaynatmak yerine buharda veya fırında piş irin (piş irme sıvısının yemeğ in bir parçası olduğ u çorba ve güveç gibi yemekler hariç). Besin emilimini artırmak ve kan ş ekeri üzerindeki etkilerini azaltmak için tereyağ ı veya yağ ile gezdirin.

Niş astalı taze sebzeler: Pancar, mısır, bezelye, patates, tatlı patates, ş algam, ve kış kabağ ı (balkabağ ı ve balkabağ ı gibi).

Ne kadar yemeli: Niş astasız sebzelerden kaçınmanız gerekmiyorsa, günde en az bir porsiyon. Bir porsiyon piş miş yaklaş ık 1 su bardağ ıdır.

Glutensiz Tam Tahıllar Yiyin

Baklagiller ve niş astalı sebzelerde olduğ u gibi, çoğ u insan glütensiz kepekli tahılları tolere edebilir, ancak bir grup insan bunu yapamaz, bu nedenle tamamen tahılsız olan üçüncü anti-anksiyete diyetinden hariç tutulurlar. Onlara tahammül edip edemeyeceğ inizi belirlemek için denemeniz gerekecek. (Yine, bununla ilgili daha fazla bilgi için 4. bölüme bakın.)

Glutensiz kepekli tahılları tolere edebiliyorsanız, günde en az bir porsiyon hedefleyin. Niş astalı sebzeler ve glütenli tahıllar ile değ iş tirilebilirler.

Kahverengi pirinç ve yabani pirinç, iyi lif ve B vitamini kaynaklarıdır. Kinoanın sindirimi kolaydır, tüm tahıllar arasında en yüksek protein içeriğ ine sahiptir ve size çok fazla enerji verir; sadece piş irmeden önce iyice duruladığ ınızdan emin olun. Kinoa, darı ve amaranth pirince benzer ş ekilde piş irilir, ancak çoğ u tam tahıllı pirinç türünden daha hızlı piş irilir. Niş astalı sebzeler kategorisinde taze mısır yer alırken, kuru mısır daha çok tahıla benzer ve glütenle ilgili bir sorununuz varsa mısır ekmeğ i ve mısır ekmeğ i diğ er gıdaların yerini almanıza yardımcı olabilir. Tüm tahıllar için suda bekletme veya filizlenme sindirilebilirliğ i artırır. Mümkünse, piş irmeden önce tahılları en az sekiz saat bekletin. Sabah yulaf ezmesi için yulafları geceden ıslatın; ertesi sabah çok çabuk piş ecekler.

Glutensiz tam tahıllar: Amaranth, kahverengi pirinç (ve diğ er tam tahıllı pirinç), karabuğ day, mısır, darı, kinoa ve yabani pirinç, tercihen ıslatılmış veya filizlenmiş . Yulaf da glütensizdir, ancak çölyak hastalığ ınız veya ş iddetli glüten duyarlılığ ınız varsa, iş leme ve nakliye sırasında çapraz kontaminasyon nedeniyle sertifikalı glütensiz yulafları seçtiğ inizden emin olun.

Machine Translated by Google

Ne kadar yemeli: Günde en az bir porsiyon glütensiz tam tahıl almayı hedefleyin. Bir porsiyon pişmiş yaklaşık 1 su bardağıdır.

Süt Tüketin

Süt ürünleri iyi bir protein ve yağ kaynağıdır (yağsız süt ürünlerinden kaçınmanız şartıyla). Aynı zamanda önemli ruh hali faydalarına sahip olan triptofan açısından da zengindir (8. bölümde ele alınmıştır). Birçok insan süt ürünlerini tolere edebilse de, en yaygın sorunlu gıdalardan biridir ve bu da neden iki anti-anksiyete diyetinden hariç tutulduğunu açıklar. Bu nedenle, süt ürünleriyle ilgili bir sorununuz olduğundan şüphelenmiyor olsanız bile, iki haftalık bir süt eleme-meydan okuma denemesini denemenizi tavsiye ederim. Bununla birlikte, özellikle peynir altı suyu, ghee (arıtılmış tereyağı) ve bazı insanlar için fermente veya çiğ süt ürünleri veya koyun veya keçi sütünden yapılanlar gibi birkaç süt türünün sorunlu olma olasılığı daha düşüktür.

Yoğurt ve kefir gibi fermente süt ürünleri özellikle iyi seçimlerdir. Sadece daha sindirilebilir değiller, aynı zamanda probiyotikler veya faydalı bakteriler açısından da zenginler. Çiğ süt ürünleri pastörize ve homojenize edilmiş ürünlere göre genellikle daha kolay sindirilir. Bununla birlikte, çiğ süt tüketmek tartışmalıdır, bu nedenle kendi araştırmanızı yapın ve neyin rahat olduğunu belirlemek için bunu dikkatlice düşünün. Keçi veya koyun sütü ile yapılan ürünler, inek sütü ile yapılanlardan daha kolay sindirilebilir. Sizin için neyin işe yaradığını bulmak için gerçekten denemeniz gerekiyor, bu yüzden süzme peynir ve sert peynirleri de deneyin. Son olarak, dönüşümlü olarak yediğiniz sürece mandıra ile gayet iyi yapabilirsiniz, yani her üç günde bir tolere edebildiğiniz her türlü süt ürününü yiyorsunuz demektir.

İdeal olarak, tükettiğiniz tüm süt ürünleri, otla beslenen ve antibiyotik ve hormonlarla tedavi edilmeyen ineklerden, keçilerden veya koyunlardan gelmelidir. Bir sonraki en iyi seçim organiktir. Organik süt ürünleri alamıyorsanız, en azından sığır büyüme hormonu içermeyen ürünleri arayın.

Süt Ürünleri: Otla beslenen inek, koyun veya keçilerden elde edilen süt, peynir, yoğurt ve kefir, tereyağı, ghee ve peynir altı suyu ile birlikte.

Ne kadar tüketmeli: Süt ürünlerine tahammülünüz varsa, tolere edebileceğiniz şeyleri tüketmeyi hedefleyin ve bunu protein kotanızın bir parçası olarak düşünün. Peynir altı suyu ile ilgili olarak, smoothie veya diğer yiyeceklere karıştırılmış 20 ila 30 gram kullanabilirsiniz.

Gluten İçeren Tam Tahıllar Yiyin

Machine Translated by Google

Dört anti-anksiyete diyetinin üçünde glüten içeren tahılların hariç tutulduğu göz önüne alındığında, glüten içeren tahıllar bu bölümün bir sonraki bölümü olan "Kaçınılması Gereken Yiyecekler" için gerçekten daha uygundur. Tecrübelerime göre, glüten tüketimi ve ruh hali sorunları sıklıkla bağlantılıdır, bu yüzden burada dikkatli olmanızı tavsiye ederim. Sizin için bir sorun olduğundan şüphelenmeseniz bile, 4. bölümde özetlendiği gibi iki haftalık bir glüten eliminasyon-zorlama denemesini denemenizi tavsiye ederim.

Gluteni tolere edebiliyorsanız, günde en az bir porsiyon buğday, çavdar veya arpa yemeyi hedefleyin ve bu tahılların nişastalı sebzeler ve glütensiz tahıllarla değiştirilebilir olduğunu unutmayın.

Gluten sorun olmasa bile, ıslatma, filizleme ve fermente etme bu tahılların sindirilebilirliğini ve besin değerini artıracaktır. Bu yüzden ekşi mayalı veya filizlenmiş tam tahıllı ekmek veya filizlenmiş tahıllardan yapılmış kraker şeklinde tadını çıkarın. Çörek, beyaz ekmek ve ticari kurabiyeler ve kekler gibi işlenmiş ve rafine edilmiş tahıllardan ve bunlardan yapılmış yiyeceklerden kaçındığınızdan emin olun.

Glutenli tam tahıllar: Tam buğday, çavdar ve arpa, tercihen ıslatılmış, filizlenmiş veya fermente edilmiş (ekşi hamur gibi).

Ne kadar yemeli: Gluteni tolere ediyorsanız, günde en az bir porsiyon yemeyi hedefleyin.
Bir porsiyon pişmiş yaklaşık 1 su bardağıdır.

Kaçınılması gereken yiyecekler

Hangi diyete ve kendi benzersiz biyokimyanıza bağlı olarak, glüten, süt ve hatta muhtemelen glütensiz tahıllar, nişastalı sebzeler veya baklagiller veya bu gıdaların bazı kombinasyonlarını içeren tahıllardan kaçınmanız gerekir.
Boş yiyeceklerden kaçınmak, dört antianksiyete diyetinin tümü için çok önemlidir.

Gluten, Süt Ürünleri ve Tahıllar

Gluten içeren tahılları (buğday, çavdar ve arpa) ve süt ürünlerini hariç tutmanın gerekçesi, bunların genellikle gıda hassasiyetlerine neden olmaları ve kaygı üzerinde etkisi olabilecek çeşitli sorunlara yol açabilmeleridir. Daha az yaygın olarak, nişastalı sebzeler ve baklagiller kadar tüm tahıllar da bir sorundur. Bu bölümde daha önce bahsedildiği gibi, sizin için neyin işe yaradığını belirlemek için denemeler yapmanız gerekecek. 4. Bölüm bu konuyu ayrıntılı olarak tartışıyor ve bunu anlamanıza yardımcı olacak.

Boş Gıdalardan Kaçının

Machine Translated by Google

"Boş gıdalar", canlılıktan yoksun ve besin maddelerinden yoksun gıdaları ifade eder. Bu gıdaların ek bir dezavantajı, genellikle kaygıya katkıda bulunabilecek zararlı maddeler içermeleridir. Boş yiyeceklerden bazıları sonraki bölümlerde daha ayrıntılı olarak ele alınmaktadır: 2. bölümde çeşitli şeker türleri (ve yapay tatlandırıcılar) ve 3. bölümde kafein ve alkol. bunun için diğer sağlıklı beslenme

Önemli olmak.

Kötü yağlar. Endüstriyel işlemlerle üretilen trans yağlar ve hidrojene yağlar vücut tarafından tanınmaz ve doğal olarak sağlıksızdır. Her ne pahasına olursa olsun onlardan kaçının. Çok yakın zamanda, trans yağlar artan depresyon riski ile ilişkilendirilmiştir (Sanchez-Villegas 2011). Sıklıkla margarinde ve kahve kremaları ve unlu mamuller de dahil olmak üzere çok çeşitli işlenmiş gıdalarda görülürler. Bitkisel yağlar daha sağlıklı olarak lanse edilse de, çoğu kararsızdır ve bu nedenle ısıtılan yemekler için uygun değildir. Zeytinyağı hariç, kanola, mısır ve soya gibi bitkisel yağlardan ve ısıl işlem görmüş ve kokusu giderilmiş yağlardan ve bunları içeren ticari salata soslarından uzak durmanızı tavsiye ederim. Umarım işlenmiş gıdaları içermeyen bir anti-anksiyete diyetini benimsersiniz, ancak bunları arada sırada alırsanız, burada tartışılan kötü yağlardan hiçbirini içermediğinden emin olun.

İşlenmiş gıdalar. Yine, bu yiyeceklerin herhangi bir sağlıklı diyette yeri yoktur, özellikle de antianksiyete diyetinde yoktur. Monosodyum glutamat (MSG) ve hidrolize protein, otolize maya ve sodyum kazeinat dahil olmak üzere birçok varyantı gibi katkı maddeleri, koruyucular, yapay renkler ve aroma maddeleri içeren kutulu ve paketlenmiş gıdalardan kaçının. Yaygın suçlular konserve ve hazır çorbalar, peynirli ekmekler, kahvaltılık gevrekler ve donmuş TV yemekleridir. Genellikle konsantre soya proteini ve şeker yüklü olan ve tipik olarak buğday içeren enerji çubuklarından da kaçının. Çoğu konserve, işlenmiş etler, fast food ve çeşniler bu kategoriye girer. İşlenmiş yiyecekler yerine gerçek, bütün yiyecekler satın alın ve yanlış gidemezsiniz.

Genetiği değiştirilmiş gıdalar. Amerika Birleşik Devletleri'nde yetiştirilen organik olmayan mısır, soya ve kanolanın çoğu genetiği değiştirilmiş (GM); bu nedenle, bu bileşenleri içeren herhangi bir işlenmiş gıda muhtemelen bir GD gıdadır. GD gıdalardan neden kaçınmalısınız? Bu noktada, uzun vadeli sağlık sonuçlarını bilmiyoruz. Bununla birlikte, ön hayvan çalışmaları zararlı etkiler göstermiştir, bu nedenle ilgili araştırmacılar daha fazla çalışma çağrısında bulunmaktadır (de Vendômois ve ark. 2010). Ne yazık ki, GD içerikli yiyeceklerin bu şekilde etiketlenmesine gerek yoktur, bu nedenle gerçek, tam yiyecekler yemek ve organik satın almak GD yiyecekler almadığınızdan emin olmanın tek yoludur. GM gıdalar hakkında en son bilgiler için web sitesine bakın

Machine Translated by Google

Sorumlu Teknoloji Enstitüsü'nün (kaynaklara bakın).

Kafeinden kaçının. Bu konu 3. bölümde ayrıntılı olarak ele alınmaktadır. Kısaca, kahveden (kafeinsiz olsa bile), çaydan (kafeinsiz bitkisel çay ve yeşil çay hariç), muhtemelen çikolatadan (bitter çikolata hariç) ve kafein içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durmanız gerekir.

Şeker, yapay tatlandırıcılar ve gazlı içeceklerden kaçının. Bu, 2. bölümde ayrıntılı olarak anlatılmaktadır. Kısaca, mısır şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, glikoz, maltoz ve benzeri gibi her türlü ilave ve gizli şekerden kaçınmanız gerekir; aspartam, sakarin ve sukraloz gibi yapay tatlandırıcılar; gazlı içecekler ve diyet gazlı içecekler; ve şekerlemeler, kekler ve diğer şekerli fırınlanmış ürünler.

Boş gıdalar: Kötü yağlar, işlenmiş gıdalar (özellikle yapay katkı maddeleri, koruyucular, renkler ve tatlandırıcı maddeler içerenler), genetiği değiştirilmiş gıdalar, kafein ve şeker, yapay tatlandırıcılar veya gazlı içecekler.

Ne kadar yemeli: Yok - hiç.

Bonus Yiyecekler Yiyin

Müşterilerle bire bir çalışırken, ilk hedefim onlara bu bölümde ana hatlarıyla belirtildiği gibi gerçek, bütün, kaliteli yiyecekler yemenin temellerini öğretmektir. Bir müşteri için işe yarayan temel diyeti belirledikten sonra, kişi genellikle daha az endişeli hisseder. Bu noktada, aşağıda açıklanan bonus gıdaların faydalarını tanıtıyorum: sakatatlar, fermente gıdalar, et suları, otlar, filizlenmiş fasulye ve tohumlar, çiğ elma sirkesi, deniz sebzeleri ve miso. Bunlardan herhangi biri size hitap ediyorsa, devam edin ve onları diyetinize dahil edin.

Diğerleriyle ilgili olarak, onları daha sonra aklınızda bulundurun.

Organ etleri. Besleyici yoğun ve çok şifalı organ etleri, yüzyıllardır birçok kültür tarafından değerli bir gıda olarak kabul edilmiştir. Karaciğer mükemmel bir A vitamini, B12 vitamini, folik asit ve diğer B vitaminleri ve tabii ki demir ve protein kaynağıdır. Sığır ciğeriyle ilgili hoş olmayan anılarınız varsa, her ikisi de daha hafif bir tada sahip olduğundan tavuk veya kuzu ciğerini deneyin. Ayrıca karaciğeri dondurup rendeleyip köfte gibi yemeklere ekleyebilirsiniz. Diğer seçenekler karaciğer pate, sığır kalbi veya böbreklerdir. Organ etlerini dahil etmeye istekliyseniz, protein porsiyonlarınızdan biri olarak haftada en az bir porsiyon (3-4 ons) yemeye çalışın.

Fermente gıdalar. Uzun ve saygın bir geçmişe sahip bir başka geleneksel gıda olan fermente gıdalar, sindirim sağlığını destekleyen, bağırsakta sağlıklı bir flora dengesinin korunmasına yardımcı olan enzimler ve probiyotikler içerir. Yoğurt ve lahana turşusu gibi bazı fermente gıdalar tanıdıktır. Diğerleri biraz daha egzotik görünebilir, örneğin

Machine Translated by Google

kefir (su kefiri dahil), kimchi (bir Asya turşusu sebze yemeği) ve kombucha (fermente çay). Probiyotiklerin muazzam sağlık yararları nedeniyle, daha fazla fermente gıdalar mevcut hale geliyor. Doğal gıda mağazalarının soğutma bölümünde fermente salsa veya salata sosları arayabilir veya kendinizinkini yapabilirsiniz. Bu yiyeceklerin çoğu tipik olarak çeşniler gibi küçük miktarlarda yenir. Bunları günlük diyetinize dahil etmek harika.

Et suyu. Ev yapımı kemik suları ve sebze suları inanılmaz derecede besleyici ve mineral bakımından zengindir. Sindirimi iyileştirir, sindirim sistemi için çok iyileştiricidir ve bağışıklığı artırmaya yardımcı olur. Kemik suyu yapmak kolaydır: Büyük bir çorba tenceresinin dörtte üçünü doldurun, ardından bütün bir tavuğun kemiklerini ekleyin (veya sığır kemiği kullanın) ve mineralleri kemiklerden çıkarmaya yardımcı olmak için 2 yemek kaşığı elma sirkesi ekleyin. Tavuk kemikleri için sekiz ila on saat veya sığır kemikleri için on altı ila yirmi saat boyunca düşük bir kaynama derecesinde örtün ve pişirin. Yavaş bir ocak kullanmak başka bir seçenektir. Et suyunu yahnilerde ve çorbalarda veya kahverengi pirinç veya diğer kepekli tahılları pişirmek için kullanın veya sadece için. Haftada birkaç kez et suyu tüketmeye çalışın.

Taze otlar ve baharatlar. Bunlar yemeklerin lezzetinde çok fark yaratır ve yemek pişirmenin ve yemenin zevkine son derece katkıda bulunur. Ayrıca sindirimi iyileştirme (nane ve zencefil) ve kanseri önlemeye yardımcı olma (zerdeçal ve biberiye) gibi birçok tıbbi faydası vardır. Sarımsak, zencefil, maydanoz ve kişniş bolca kullanın. Taze otlar en iyisidir, ancak kuru otlar da iyidir. Ayrıca, günlük 1 çay kaşığına kadar, Kelt deniz tuzu veya Himalaya tuzu gibi yüksek kaliteli rafine edilmemiş tuzu diyetinize dahil etmeyi savunuyorum. Yemeklere lezzet katarken, önemli eser mineraller sağlar, sindirime yardımcı olur ve iştahı açar.

Filizlenmiş fasulye ve tohumlar. Bunlar inanılmaz derecede besleyici yoğun, harika bir enzim kaynağı ve nispeten iyi bir bitkisel protein kaynağıdır. Özellikle yonca, maş fasulyesi, mercimek ve brokoli gibi kendi filizlerinizi yetiştirmek kolaydır. Bunları salatalarda deneyin veya pişirmenin hemen sonunda patates kızartmasına ekleyin.

Çiğ elma sirkesi. Zamana dayanan bir çare olan elma sirkesi, çeşitli vitamin ve minerallere sahiptir ve iyi sindirimi ve sabit kan şekeri seviyelerini destekler. Salata sosu yapmak için zeytinyağı ile birleştirebilir veya 8 onsluk bir bardak suya 1 yemek kaşığı ekleyip sadece içebilirsiniz.

Deniz sebzeleri. İyot, demir ve magnezyum gibi mineraller açısından zengin olan deniz sebzeleri de kansere karşı koruma sağlayabilir (Yang ve ark. 2010). Çorbalara, yahnilere ve baklagil yemeklerine dulse, kombu veya yosun eklemeyi deneyin. Suşide kullanılan deniz yosunu Nori harika bir atıştırmalıktır ve sarma yapmak için tortilla yerine kullanılabilir.

Miso. Bu fermente edilmiş soya fasulyesi ezmesi, fermente gıdaların tüm faydalarına sahiptir ve ayrıca kanser ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağlayabilir (Murooka ve Yamshita 2008).

Machine Translated by Google

Bu tavsiye ettiğim birkaç soya ürününden biri. Soyaya tahammülünüz yoksa veya herhangi bir nedenle ondan kaçınmanız gerekiyorsa, pirinç, arpa ve diğer fasulyelerden yapılan misoları da bulabilirsiniz. Sadece organik ve çiğ olduğundan emin olun. Misoyu ısıtmayın, çünkü bu onun faydalı enzimlerini yok eder. Misodan yararlanmanın en kolay yolu, 1 çorba kaşığı biraz suya karıştırıp, servis yapmadan hemen önce bir kase çorbaya veya yahniye eklemektir.

Her Birini Yiyebileceğiniz Miktarların ve Kombinasyonların Özeti

Gün

Genel olarak, önerdiğim diyet yaklaşımı, her öğünde ve atıştırmalık yerken protein, yağ ve karbonhidrat yemenizi sağlar. Protein ve yağ miktarları orta düzeydedir. Karbonhidrat miktarı, tipik Batı diyetine kıyasla biraz düşüktür. Üçüncü diyeti uyguluyorsanız karbonhidrat miktarı çok düşüktür, bu nedenle daha fazla protein ve yağ yemeniz gerekir. Her gün ne yemeniz gerektiğine ilişkin tavsiyeler, kendi optimum anti-anksiyete diyetinizi tasarlamanıza yardımcı olacak yönergelerdir. Lütfen yiyecekleri tam olarak ölçmek veya kalori saymakla uğraşmayın. Sadece size rehberlik etmesi için miktarları kullanın, ardından deneyiminize ve benzersiz beslenme gereksinimlerinize göre ayarlayın. İşte dengeli bir öğle veya akşam yemeği tabağının nasıl görünebileceğine dair bir örnek:

- Tabağın dörtte biri bir parça ızgara kuzu veya dana eti veya balık (protein) olabilir.
- Tabağın dörtte biri, eritilmiş tereyağlı (biraz yağ) tatlı patates (nişastalı sebze) veya üzerine zeytinyağı (biraz yağ) serpilmiş kahverengi pirinç (bir tane) olabilir.
- Tabağın yarısı buğulanmış brokoli, karnabahar ve kuşkonmaz (nişastasız sebzeler) olabilir, ayrıca üzerine tereyağı veya zeytinyağı (daha fazla yağ) serpilebilir.

Yemeğe eşlik etmek için, birkaç yemek kaşığı lahana turşusu (bir bonus yiyecek) ve bir salata (nişastasız sebzeler ve yapraklı yeşillikler), maş fasulyesi filizi (başka bir bonus yiyecek), dilimlenmiş avokado (daha fazla yağlı), susam tohumları (daha fazla yağlı) olabilir.) ve ev yapımı zeytinyağı (daha yağlı), elma sirkesi (başka bir bonus yiyecek) ve taze otlar (başka bir bonus yiyecek) sosu. Bunu, hindistancevizi sütü veya taze krema (biraz yağ) ile servis edilen bazı taze veya pişmiş meyveler izleyebilir.

Machine Translated by Google

Tarif ve Yemek Kaynakları

Diyetinizde değ iş iklikler yapmaya baş ladığ ınızda, antianksiyete yaklaş ımınızı desteklemek iç in birkaç yeni yemek kitabına ve yemekle ilgili kaynaklara ihtiyacınız olabilir. İ ş te baş lamanıza yardımcı olması iç in önerdiğ im birkaç tane:

- Yeni Bütün Gıdalar Ansiklopedisi (1999), Rebecca Wood tarafından. Bu, sebzelerin, meyvelerin, tahılların ve bitkilerin seç imi ve hazırlanması iç in harika bir kaynaktır.
- Julia'nın Mutfağ ı Bilgeliğ i (2009), Julia Child tarafından. Bu, aynı zamanda temel piş irme teknikleri konusunda talimat veren harika bir küç ük tarif kitabıdır. Hazır olduğ unuzda, onun daha geliş miş yemek kitaplarından bazılarını da deneyin.
- Cesur Vejetaryen: 150 Yenilikç i Uluslararası Tarifler (1995), Bharti Kirchner tarafından. Sebze piş irme konusunda yeniyseniz vejeteryan yemek kitapları harika bir kaynak olabilir ve bu bir istisna değ ildir.

- Besleyici Gelenekler (2001), Sally Fallon tarafından. Bu kitap, birç ok geleneksel et, balık, tavuk ve sebze yemeğ i iç in tariflerin yanı sıra ıslatılmış , filizlenmiş ve fermente edilmiş gıdalar hakkında bilgiler ve tarifler ve ç ok daha fazlasını iç erir.
- İ yileş mek iç in Yemek Piş irme: Otizm iç in Beslenme ve Yemek Kursu (2010), Julie Matthews. Bu tarif kitabı ve dört saatlik piş irme DVD'si, glütensiz, süt ürünleri iç ermeyen ve tahılsız diyetlerin yanı sıra geleneksel et suları, fermente gıdalar ve daha fazlasını kapsar.
  Julie ve ben birlikte ç alış tık ve otizm ve zihinsel sağ lık sorunları iç in beslenme yaklaş ımları arasında birç ok örtüş me olduğ unu gördük, bu yüzden baş lıktan vazgeç meyin.

Bunlar dahil, kullandığ ınız tüm yemek kitaplarında tarifleri kendi zevkinize ve beslenme gereksinimlerinize göre değ iş tirmeniz gerekecektir. İ ş te birkaç özel yönerge: Kanola ve diğ er daha az sağ lıklı yağ ları zeytinyağ ı, tereyağ ı veya hindistancevizi yağ ı ile değ iş tirin. Buğ day ununu glutensiz bir seç enekle değ iş tirin. Soya sosu yerine buğ daysız tamari kullanın. Tofuyu kırmızı et, tavuk veya balıkla değ iş tirin. Ve elbette, yapay tatlandırıcılar, iş lenmiş veya rafine edilmiş bileş enler, rafine ş eker veya aş ırı miktarda doğ al tatlandırıcılar gerektiren tarifleri de iletin.

Toplama

Machine Translated by Google

Bu şekilde yemek gerçekten zor değil. Daha çok temellere geri dönmek gibi.
Ve herhangi bir değişiklik, özellikle de yediğiniz şeylerdeki değişiklikler başta zor olsa da, farkına varmadan kendinizi harika hissedecek ve kaygıyı ortadan kaldırma yolunda ilerleyeceksiniz. Bu, sizin için işe yarayan diyete bağlı kalmanız için güçlü bir motivasyon sağlayacaktır. Bir bonus olarak, genel sağlık ve zindeliğinizi geliştirmeniz muhtemeldir. Size en uygun diyeti keşfetme yolculuğunun tadını çıkarın.

Bu bölümün çok yol kat ettiğini biliyorum, bu yüzden burada kendi kişiselleştirilmiş antianksiyete gıda çözümünüzü tasarlamanızı kolaylaştıracak bazı hızlı referans listeleri var.

Antianksiyete "Evet" Gıdalar

- Bol çeşitli gerçek, bütün, kaliteli yemek
- Kaliteli hayvansal protein kaynakları
- Haftada birkaç kez balık
- İyi yağlar
- Gökkuşağının tüm renklerinde organik sebze ve meyveler
- Meyve, sebze ve tahıllardan elde edilen karbonhidratlar (tolere edildiği gibi)
- Her öğünde ve çoğu atıştırmalıkta protein, karbonhidrat ve iyi yağlar

- Her gün proteinli kahvaltı
- Günde üç ana öğün ve iki ara öğün
- Bol saf su
- Eşsiz biyokimyasal ihtiyaçlarınıza göre yemek

Antianksiyete Bonus Yiyecekleri

- Sakatat
- fermente gıdalar
- et suyu
- Otlar ve baharatlar
- Diğer besin açısından yoğun gıdalar: peynir altı suyu, filizler, çiğ elma sirkesi, deniz sebzeleri ve miso

Antianksiyete "İzle" Gıdaları

- Gluten içeren tahıllar (eğer tolere edilirse), tercihen ıslatılmış,

Machine Translated by Google

filizlenmiş veya fermente edilmiş

- Süt ürünleri (eğer tolere edilirse), tercihen çiğ ve organik
- Glutensiz tahıllar, baklagiller ve nişastalı sebzeler

Antianksiyete "Hayır" Gıdaları

- Kötü yağlar
- Özellikle yapay katkı maddeleri, koruyucular, renkler ve tatlandırıcılar içeren işlenmiş gıdalar
- Kahve ve diğer kafein kaynakları
- Şeker, yapay tatlandırıcılar ve gazlı içecekler
- Genetiği değiştirilmiş bileşenler içeren gıdalar

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Şekerden Kaçının ve Kan Şekeri Salınımlarını Kontrol Edin

Rafine şeker ve diğer rafine, işlenmiş karbonhidratları yemek ve bunun sonucunda kan şekeri seviyelerindeki aşırı dalgalanmalar kaygıya katkıda bulunabilir.
Bu faktörleri ele almak genellikle kaygıyı, sinirliliği, sinirliliği ve stresli ve bunalmış hissetmeyi azaltır ve bazen tamamen hafifletir. Ayrıca öğünler arasında veya öğün atladığınızda titreme hissetmenize yardımcı olacaktır.

İlk önce rafine şeker ve şeker oranı yüksek işlenmiş gıdalara ve bunların ruh halinize ve genel sağlığınıza neden bu kadar zararlı olduğuna bakacağız. Daha sonra kan şekeri stabilitesine ve düşük kan şekerinin kaygıyı nasıl taklit edebileceğine bakacağız, bu da kan şekeri seviyelerinin stabilize edilmesinin neden bu kadar büyük bir fark yaratabileceğini açıklamaya yardımcı olur.
Endişeli olsun ya da olmasın, danışanlarımın çoğu için kan şekeri seviyelerini kontrol etmek çok önemlidir, çünkü sabit kan şekeri aynı zamanda genel ruh halinin, enerjinin, zihinsel odaklanmanın ve uykunun iyileşmesine ve daha az istek duymasına neden olur.

Kontrolsüz kan şekeri seviyeleri bir kısır döngü oluşturabilir. Seviyeler düştüğünde, şeker isteğiniz artacak ve bu da şeker tüketiminizin artmasına, sizi başka bir ani yükselmeye hazırlamanıza ve ardından kan şekeri seviyenizin düşmesine neden olabilir. Ek olarak, ne kadar çok şeker yerseniz, çeşitli besinlerde o kadar çok tükenirsiniz, bu da vücudunuzun kan şekeri seviyelerini kontrol etme yeteneğini daha da bozar. Bu hız treni yolculuğuna endişe ve ruh hali değişimleri eşlik ediyor. Ve kan şekeri dalgalanmaları, adrenal bezleri yüksek düzeyde kortizol üretmeye çağırdığı için, nihayetinde adrenal bezleri strese sokar - başka bir kısır döngü, çünkü stresli adrenaller daha kötü kan şekeri kontrolü anlamına gelir. (Adrenaller hakkında daha fazla bilgi için 8. bölüme bakın.)

Şeker Tüketimi Anketi

Anksiyetenize şeker ve kan şekeri düzeylerinin dahil olup olmadığını belirlemenin ilk adımı, çok fazla şeker tüketip tüketmediğinizi veya şekere bağımlı olup olmadığınızı belirlemektir. Bu anket bunu anlamanıza yardımcı olacaktır. Sizin için geçerli olan tüm öğeleri işaretleyin. "Başka bir tatlandırıcıdan" bahseden öğeler için buna esmer şeker, bal, akçaağaç şurubu, hurma şekeri, yapay

Machine Translated by Google

tatlandırıcılar, ksilitol, stevia, fruktoz, agave nektarı ve benzerleri (daha ayrıntılı bir liste bölümün ilerleyen kısımlarında yer almaktadır).

- Yiyecek veya içeceklere şeker veya başka bir tatlandırıcı ekliyor musunuz?

- İşlenmiş gıdalar, şekerlemeler, kurabiyeler veya şeker veya başka bir tatlandırıcı içeren kek yiyor musunuz?
- Normal gazlı içecekler, diyet gazlı içecekler, diyet içecekleri, spor içecekleri veya meyve suları içiyor musunuz?
- Yemekten sonra tatlı bir şeyler mi seversiniz yoksa tatlı bir dişiniz mi var?

- Şekeri bal, akçaağaç şurubu veya agave nektarı gibi eşit miktarda sözde daha sağlıklı tatlandırıcılarla değiştiriyor musunuz?

- Ksilitol, stevia veya yapay tatlandırıcılar (sükraloz, aspartam vb.) kullanıyor musunuz?
- Çok miktarda meyve yiyor musunuz (günde on veya daha fazla porsiyon)?

- Bir tedavi olarak kuru meyve atıştırır mısınız?
- Şekerli yiyeceklerle aşırıya kaçmaya meyilli misiniz, örneğin bir veya iki yerine bütün bir kutu kurabiye mi, yoksa küçük bir parça yerine bütün bir çikolata mı?

- Her gün beyaz ekmek, beyaz un ürünleri, beyaz makarna ve beyaz pirinç gibi "beyaz yiyecekler" yiyor musunuz?
- Mutlu, sakin, rahat veya enerjik hissetmek için tatlı bir şeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyor musunuz?
- Şeker veya diğer tatlandırıcılar içeren yiyecekleri yemekten suçluluk duyuyor musunuz?
- Şekerden kaçınmak için iradenizi kullanıyor ve buna rağmen kendinizi yoksun hissediyor musunuz?

Üçten fazla öğeyi işaretlediyseniz, çok fazla şeker ve diğer tatlandırıcıları tüketiyor olabilirsiniz. Ayrıca şeker bağımlısı olabilirsiniz.

Şeker ve Tatlandırıcıların Zararlı Etkileri

Şeker ve tatlandırıcı yemeyi bırakmak zor olabilir. Size daha fazla motivasyon vermek için,

Machine Translated by Google

şeker tüketiminin kaygıyı nasıl artırdığına bir göz atalım. Ayrıca, kursta kalmanıza yardımcı olmak için şekerle ilişkili birkaç diğer sağlık sorununu da tartışacağım.

Kan şekeri dengesi ve kaygı. Tüm hücrelerinizi, özellikle beyin hücrelerini beslemek için glikoza ihtiyacınız vardır, ancak nispeten eşit kan şekeri seviyelerini korumak önemlidir. Rafine şeker, gazlı içecekler, diğer pek çok tatlandırıcı (bal ve akçaağaç şurubu dahil) ve rafine karbonhidratların tüketilmesi, kan şekeri seviyelerinde ani yükselmelere ve ardından düşmelere yol açarak kaygı, sinirlilik ve sinirlilik ile sonuçlanabilir. Bu konu bu bölümün ilerleyen kısımlarında ayrıntılı olarak ele alındığı için şimdilik burada bırakacağım.

Şeker, artan laktat seviyeleri ve kaygı. Şeker ve alkol, kandaki yüksek laktat seviyelerine katkıda bulunabilir ve bu da anksiyete ve panik ataklara neden olabilir. Anksiyeteniz varsa, laktata daha duyarlı olabilirsiniz (Maddock, Carter ve Gietzen 1991). Laktat seviyelerini yükseltebilecek diğer faktörler kafein, gıda hassasiyetleri, düşük niasin ve B6 ve B1 vitaminleri veya düşük kalsiyum ve magnezyum seviyeleridir (Murray ve Pizzorno 1998).

Şeker ve kaygı ve depresyon. Appleton, Wisconsin, alternatif lisedeki gençler endişeli, yorgun, öfkeli, depresif ve yönetilmesi zordu. 1997'de beslenme ve davranış uzmanı Barbara Stitt, tam gıdaları, şeker veya abur cubur içermeyen ve gazlı içecekler yerine suyu içeren yeni bir okul gıda programının uygulanmasına yardımcı oldu. Ruh hali, davranış ve okul performansında çarpıcı gelişmeler görüldü (Stitt 2002). Barbara, e-posta yazışmaları aracılığıyla, daha sağlıklı gıda programının daha sonra 15.000 öğrenciden oluşan tüm okul bölgesine yayıldığını ve çarpıcı sonuçlardan birinin, lise terklerinin yılda ortalama 450'den sonra yılda yalnızca 16'ya düştüğünü söyledi. önceden ve değişen tek şey yemekti. Ayrıca, altı ülkede günlük şeker tüketimini inceleyen bir çalışma (Westover ve Marangell 2002), daha yüksek şeker tüketimi ile artan depresyon insidansı arasında güçlü bir ilişki buldu. Depresyon ve kaygı arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, bu sonuçların kaygı üzerinde de bir etkisi olması olasıdır.

Rafine şeker ve besin eksikliği. Rafine şekerler ve tatlandırıcılar zararlıdır çünkü enerji için karbonhidratların ötesinde hiçbir besin içermezler. Rafine etme ve işleme sırasında krom, manganez, çinko ve magnezyum gibi mineraller uzaklaştırılır. Bu nedenle vücudunuz, şekeri sindirmek için bu minerallerin yanı sıra B vitaminleri ve kalsiyumun kendi rezervlerini kullanmak zorundadır, bu da çoğu kaygı ve depresyonu önlemek için önemli olan tüm bu besinlerin tükenmesine neden olur. Diğer bir problem ise, şekerli yiyeceklerle karnınızı doyurduğunuzda, besin açısından yoğun yiyecekler için fazla iştahınızın kalmamasıdır. Bir düşünün: İşten eve döndüğünüzde açlık hissediyorsanız ve bir parça kek yerseniz,

Machine Translated by Google

ve sonra belki bir tane daha, gerçekten daha sonra akşam yemeği yemek ister misin?

Cıva toksisitesi ve genetiği değiştirilmiş gıdalarla ilgili endişeler. Yüksek fruktozlu mısır şurubu, işlenmiş gıdaların çoğunda önemli bir bileşendir ve yüksek fruktozlu mısır şurubu örneklerinin, sinir sistemine zarar veren toksik bir metal olan cıva ile lekelendiği bulunmuştur (Dufault ve ark. 2009). Yüksek fruktozlu mısır şurubu ve genetiği değiştirilmiş mısırdan yapılan diğer tatlandırıcıları tüketmenin sonuçlarını henüz bilmiyor olsak da, güvenli bahis bunlardan kaçınmaktır.

Şeker ve diğer tatlandırıcıların diğer zararlı sağlık etkileri. Aşırı şeker tüketiminin bazı bariz sonuçları dişçürümesi, diyabet ve obezitedir. Çalışmalar ayrıca fruktoz tüketimi ile kalp hastalığı arasındaki bağlantıyı da desteklemektedir (Stanhope ve Havel 2010). Şeker tüketiminin ayrıca bağışıklık (Sanchez ve ark. 1973), dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (Schnoll, Burshteyn ve Cea Aravena 2003), artrit (Darlington, Ramsey ve Mansfield 1986) ve kanser (Lajous ve ark.) üzerinde etkisi vardır. 2008). Ek olarak, hayvan çalışmalarında yüksek glikozlu bir diyetin sindirim enzimlerinin üretimini bozduğu gösterilmiştir (Du, Shi ve Le 2010) ve şekerin aşırı kandida büyümesini desteklediği iyi bilinmektedir (Crook 1997).

Şekerler ve Tatlandırıcılar Tanımlandı

Farklı şeker ve tatlandırıcı türlerini, faydalarını ve olumsuz etkilerini anlamak önemlidir, bu nedenle aşağıdaki tabloyu yakından inceleyin. Listelenen öğelerin çoğu kan şekeri seviyelerini etkiler ve hepsi aslında tatlı bir şeye olan arzunuzu artırabilir. Tatlı herhangi bir şeyin, hatta meyvenin bile aşırı tüketimi sizin için iyi değildir. Örneğin rafine beyaz şekeri hurma şekeri veya bal ile değiştirmek gibi sağlıklı tatlandırıcılar yediğinize inansanız bile, bu yiyecekleri sık sık yerseniz şeker tüketimiyle ilgili bir sorununuz olabilir. İdeal olarak, makul miktarda taze meyve, tatlı bir şeye olan arzunuzu tatmin etmelidir.

Machine Translated by Google

Sugars and Sweeteners				
	Benefits	**Adverse effects**	**Affects blood sugar?**	**Okay to consume?**
Whole fruit	• Naturally sweet • Contains fiber • Nutrient rich	• Can be a problem with candida	Yes, if eaten alone	Great
Dried fruit	• Naturally sweet • Contains fiber • Nutrient rich	• Can be a problem with candida • Easy to eat too much	Yes, if eaten alone	In small amounts
Honey, maple syrup, molasses	• Not stripped of nutrients	• Can be a problem with candida	Yes, if eaten alone	In small amounts
Date sugar, dehydrated cane juice	• Not stripped of nutrients	• Can be a problem with candida	Yes, if eaten alone	In small amounts
Stevia	• None	• Unpleasant aftertaste	No	In small amounts
Xylitol	• Prevents tooth decay	• Can cause diarrhea	No	In small amounts
Dark chocolate	• Lowers blood pressure and lipids • Improves insulin resistance • Protects against cancer	• The sugar can be a problem with candida • Easy to eat too much • Contains caffeine	Yes, if eaten alone	In small amounts

Machine Translated by Google

	Benefits	Adverse effects	Affects blood sugar?	Okay to consume?
Fruit juice	• Nutrient rich	• Too high in sugar • Lacks fiber • Can be a problem with candida	Yes	Okay very diluted and not too often
Agave nectar	• None	• Raises triglycerides • Contributes to heart disease and diabetes	Yes	No
Refined sugars, processed carbohydrates	• None	• Nutrient depletion • Weight gain • Heart disease	Yes	No
High-fructose corn syrup, processed carbohydrates	• None	• Mercury toxicity • Heart disease	Yes	No
Sodas, energy drinks	• None	• Nutrient depletion • Weight gain • Heart disease	Yes	No
Artificial sweeteners	• None	• Toxicity • Weight gain	No	No

Ş eker Nerede Bulunur?

Ş eker, iş lenmiş ve paketlenmiş gıdalarda her yerde bulunur. Ş ekerler, kurabiyeler, unlu mamüller ve çikolata bariz ş eker kaynaklarıdır. Bunlar kültürümüzle iç içe geçmiş tir: Sevgililer Günü'nde çikolatalı kalpler ve diğ er ş ekerler, Paskalya'da çikolatalı tavş anlar ve daha fazla ş eker, 4 Temmuz ikramları, çok fazla Cadılar Bayramı ş ekeri, Ş ükran Günü'nde turtalar ve ardından Noel'de daha fazlası. Doğ um günlerinde ve veda partilerinde ofis ve okul ikramları vardır. Ayrıca hiç bir sebep yokken veya belki daha iyi hissetmenize yardımcı olmak iç in kurabiye, çörek, dondurma veya diğ er tatlı ikramlarla kendinizi ş ımartabilirsiniz. Sevdiklerinize tatlı bir ş eyler ısmarlayabilirsiniz, onlar da size davranabilirler.

Gazlı iç ecekler ve diğ er ş ekerli iç ecekler, Amerikan diyetinde bir numaralı ilave ş eker kaynağ ıdır (Johnson ve ark. 2009). Harvard Halk Sağ lığ ı Okulu, Beslenme Departmanı (2009), gazlı iç eceklerde, spor iç eceklerinde ve meyve de dahil olmak üzere mağ azadan satın alınan diğ er iç eceklerde eklenen veya doğ al olarak oluş an ş eker miktarını gösteren indirebileceğ iniz bir kılavuza sahiptir. meyve suları. En kötü suç lulardan bazıları, 12 onsluk porsiyonda 50 gramdan fazla ş ekere sahiptir, bu da yaklaş ık 10 çay kaş ığ ına eş ittir - neredeyse ¼ fincan ş eker. Yüzde 100 meyve suları bile çok yüksek miktarda ş eker iç erebilir, bu nedenle bunları düzenli olarak tüketmek iyi bir fikir değ ildir. Meyve suyu iç iyorsanız, suyla seyreltmek iyi bir fikirdir, sadece bir ölç ü suyu sekiz ölç ü suya kullanın. Tüm bu iç eceklerden kaç ınırsanız,

Machine Translated by Google

şeker tüketiminizi büyük ölçüde azaltacaksınız. Bunun yerine, limon veya limon suyu veya şekersiz kızılcık suyu ile buzlu filtrelenmiş su gibi sağlıklı alternatifleri deneyin; portakal dilimleri veya birkaç çilek püresi ile filtrelenmiş su; sıcak veya buzlu nane, zencefil veya meyan kökü gibi bitki çayları; yeşil çay; kombucha ve su kefiri (süt içermeyen) gibi fermente içecekler; ve kahve ikameleri.

İşlenmiş gıdalara şeker ve diğer tatlandırıcıların eklenmesi belki daha az belirgin ama çok yaygın. Kilerinize bakmanızı tavsiye ederim: ketçap, salata sosları, fıstık ezmesi, paketlenmiş yemekler, hazır çorbalar ve hatta içinde etli ürünler. İşlenmiş yiyecekler yerseniz veya dışarıda yerseniz, genellikle yüksek fruktozlu mısır şurubu şeklinde ilave şeker tüketirsiniz. Öte yandan, gerçek, bütün yiyecekleri yerseniz, eklenen şekerlerin ve tatlandırıcıların hepsini alamazsınız.

Paketlenmiş veya işlenmiş gıdalar satın alırsanız, etiketleri dikkatlice okuyun. Aşağıdaki bileşenlerden herhangi birini sadece sade şekerle eşitleyebilirsiniz. Bunlardan herhangi biri içerik listesindeki ilk beş madde arasındaysa, o gıdanın şeker oranı neredeyse kesindir:

Machine Translated by Google

- agave nectar
- barley malt
- brown sugar
- corn syrup
- dehydrated cane juice
- dextrin
- dextrose
- fructose
- fruit juice concentrate
- glucose
- high-fructose corn syrup
- honey
- invert sugar
- isomalt
- lactose
- maltodextrin
- maltose
- malt syrup
- maple syrup
- molasses
- raw sugar
- rice syrup
- saccharose
- sucrose
- syrup
- turbinado sugar
- xylose

- agave nektarı
- arpa maltı
- esmer ş eker
- mısır ş urubu
- kurutulmuş ş eker
- kamış ı suyu dekstrin
- dekstroz fruktoz meyve
- suyu konsantresi glikoz
- yüksek fruktozlu mısır
- ş urubu bal invert ş eker
- izomalt laktoz maltodekstrin
- maltoz malt ş urubu
- akçaağ aç ş urubu pekmezi
-
-
-
-
-
-
-
- ham ş eker
- pirinç
- ş urubu sakaroz
- sakaroz
- ş urup
- turbinado ş eker
- ksiloz

Machine Translated by Google

Paketlenmiş gıdalar, meyve suyu, akçaağaç şurubu veya bal gibi "sağlıklı" olduğunu düşündüğünüz şekerler içerebilir, ancak bunlar yine de şekerdir ve sindirildiklerinde kan şekerini aynı şekilde etkilerler. Agave nektarı bugünlerde şekere "sağlıklı" bir alternatif olarak yaygın olarak kullanılmaktadır. tavsiye etmem. Yüksek oranda işlenmiştir ve ayrıca esas olarak fruktozdan oluşur, bu nedenle trigliseritleri yükseltme ve kalp hastalığına ve diyabete katkıda bulunma potansiyeline sahiptir (Stanhope ve Havel 2010).

Beyaz un ve beyaz pirinç gibi rafine tahıllar da sorunludur.
Lif içermedikleri için diğer kompleks karbonhidratlardan daha hızlı sindirilirler.
Şekerleri kan dolaşımına daha hızlı salınır, bu nedenle kan şekerini şekerle aynı şekilde etkilerler. Ayrıca E vitamini ve B vitaminleri gibi besinlerde daha düşüktür.
Rafine tahıllar, sadece beyaz ekmek değil, aynı zamanda makarna, birçok un ekmeği ve hatta "tam buğday" etiketli birçok ekmek gibi birçok yerde görülür.

Yapay tatlandırıcılar

Şekeri asesülfam K, aspartam, neotame, sakarin ve sukraloz gibi yapay tatlandırıcılarla değiştirmeyin. İştahı artırdıkları için aslında kilo alımına katkıda bulunabilirler ve tatlı oldukları için şeker yeme isteğini de teşvik ederler (Yang 2010). Ve gerçek gıdalar olmadıkları için bazı insanlar bunlara karşı hassastır ve ters tepkiler yaşarlar. Örneğin, aspartam başağrısına, uykusuzluğa, başdönmesine, genel halsizlik hissine ve duygudurum bozuklukları olanlarda depresyon ve sinirliliğin kötüleşmesine neden olur (Bradstock ve ark. 1986; Humphries, Pretorius ve Naudé 2008). Yapay tatlandırıcıların yanı sıra MSG ve diğer gıda katkı maddelerinin zararlı etkileri hakkında daha fazla bilgi için Russell Blaylock'un Eksitotoksinler: Öldüren Tat (1997) kitabına bakın.

Sağlıksız Şekerler ve Yapay Yerine Ne Kullanılır? tatlandırıcılar

Şeker ve yapay olarak tatlandırılmış yiyecekler yerine, sağlıklı organik meyvelerin ve tatlı patates gibi tatlı nişastalı sebzelerin tadını çıkarın. Hindistan cevizi, doğal olarak neredeyse tatlı olan hoş bir tada sahiptir. Tarçın ve meyan kökü gibi baharatlar da tatlı isteğinizi gidermeye yardımcı olabilir. Eklenen tatlandırıcılar açısından, uzaktan sağlıklı olduğunu düşündüğüm tek seçenek çiğ bal, akçaağaç şurubu, pekmez, ev yapımı elma püresi veya taze sıkılmış meyve suyudur ve bunlar bile tek seferde değil, yalnızca çok küçük miktarlarda tüketilmelidir. etkiledikleri için şeker için bire bir ikameler

Machine Translated by Google

kan şekeri. Ayrıca bazı balların şekerle beslenen arılar tarafından yapıldığını da unutmayın; Satın aldığınız balları araştırın ve bu türden kaçının. Kurutulmuş meyve iyi bir seçenek gibi görünse de, yüksek şeker içeriğine sahiptir ve çok fazla yemek kolaydır.

2009'da Amerikan Kalp Derneği, şekerin kötü etkileri ve tüketim için bazı yönergeler hakkında bir bildiri yayınladı (Johnson ve ark. 2009). Kadınlar için günde 6 çay kaşığı ve erkekler için günde 9 çay kaşığı ilave şeker üst sınırını öneriyorlar. Bu, günde ortalama 22 çay kaşığı üzerinde büyük bir gelişme olsa da, benim tavsiyem ilave şekerden kaçınmanız veya tüketiminizi bal, akçaağaç şurubu veya pekmez şeklinde en fazla 2 veya 3 çay kaşığı ile sınırlamanız.

Kan şekerini etkilemeyen iki tatlandırıcı vardır: ksilitol (bir şeker alkolü) ve stevia (bir bitki). Bununla birlikte, yine de bunları dikkatli bir şekilde kullanmanızı tavsiye ederim. Tatlı oldukları için hem tatlı bir diş iteşvik eder hem de şeker isteğini teşvik eder. Diğer bir dezavantaj, şeker alkollerinin ishale neden olabilmesidir.

Bitter çikolatanın özel bir söze ihtiyacı var çünkü çikolata çok popüler ve bu günlerde sağlığa faydaları için çokça lanse ediliyor. Çikolata ruh halini iyileştirir ve neşe duygusu yaratır (Macht ve Dettmer 2006). Ve bitter çikolatanın sağlığa faydaları vardır. Orta düzeyde tüketimin kan basıncını düşürdüğü, kandaki lipid düzeylerini düşürdüğü, anti-inflamatuar özelliklere sahip olduğu ve insülin direncini iyileştirdiği (insüline duyarlılığın azalması ve diyabetle ilişkili bir durum) gösterilmiştir. kalp sağlığı (Corti ve ark. 2010). Bitter çikolata ayrıca kansere karşı koruma sağlayabilir (Maskarinec 2009). Ama asıl soru şu ki, sadece bir parça yiyebilir misin? Değilse, nedenini bulmanız gerekir. Kendinizi rahatlatmak veya sakinleştirmek ya da ruh halinizi iyileştirmek için aşırı şımartıyorsanız, nedenini öğrenmek için 6. bölümdeki beyin kimyası hakkındaki bilgileri kullanın. Ayrıca çikolata kafein içerir ve migrene neden olabilir. En az yüzde 70 kakao içeren bitter çikolata en iyi seçimdir çünkü daha az şeker ve antioksidanlar ve flavonoller (antioksidanlarla aynı faydaların çoğunu sağlayan bitki bazlı bileşikler sınıfı) açısından zengin olan daha fazla kakao içerir.

Kaygınızı kontrol etmek istiyorsanız, şekerden tamamen kaçınmanız çok önemlidir.
Bu, hiçbir şeye şeker eklememek veya sadece az miktarda kullanmak anlamına gelir. Kek, şeker veya tatlı yiyecekler, şekerli içecekler, işlenmiş yiyecekler ve yapay tatlandırıcılar yok demektir.
Bunun yerine gerçek yiyecekler yiyin ve kan şekerinizi kontrol altına almak için yiyin.
(Bunun nasıl yapıldığını bir sonraki bölümde anlatacağım.)

Machine Translated by Google

İ deal olarak, tatlıya düş kün olmamanız ve piyasaya çıkacak bir sonraki "sağ lıklı" tatlandırıcıyı aramamanız gerekir. Bunu yaparsanız, diyetinizi, besin eksikliklerinizi, dengesiz beyin kimyanızı ve hatta bir bağ ımlılığ ı (bkz. Bölüm 6) veya kandidayı (bkz. Bölüm 5) ele almanız gerektiğ ine dair bir mesajdır. Bu, "sağ lıklı" tatlandırıcılar, ş eker veya yapay tatlandırıcılar içeren bir ş ey iç in can atıyor olsanız da geç erlidir.

Kan Ş ekeri Salınımlarını Kontrol Edin

Doktor ve biyokimyacı Carl Pfeiffer, Nutrition and Mental Illness (1987) adlı kitabında kan ş ekeri dengesinin ç ok önemli olduğ unu vurgulamış tır. Beyninize glikoz sağ lamanız gerekir ki, ç alış abilsin. İ htiyaç duyduğ u glikozu almadığ ında, düş ük kan ş ekerinin (hipoglisemi) birç ok duygusal ve fiziksel belirtisinden muzdarip olabilirsiniz, buna anksiyete ve depresyon da dahildir (Harp ve Fox 1990).

Düş ük Kan Ş ekeri Anketi

Bu anket, düş ük kan ş ekerinden muzdarip olup olmadığ ınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Her gün karş ılaş tığ ınız aş ağ ıdaki belirtilerden herhangi birini iş aretleyin:

- Sinirlilik veya kaygı
- Stresli ve bunalmış hissetmek
- Fobiler ve korkular
- Sinirlilik veya ajitasyon
- Depresyon veya ruh hali değ iş imleri
- Öğ ünler arasında veya öğ ün atladığ ınızda titreme hissi
- Zayıf hafıza ve konsantrasyon
- Tükenmiş lik
- Genellikle yemekten sonra daha iyi hissetmek
- Tatlılar iç in yoğ un istek
- Karbonhidrat veya alkol iç in istek
- Sabah uyanmak veya enerjinizi yüksek tutmak iç in kahveye ihtiyaç duymak
- Uykusuzluk veya gece uyanma

Machine Translated by Google

Üçten fazla öğeyi işaretlediyseniz, düşük kan şekerinden muzdarip olabilirsiniz. Bu belirtiler genellikle yemekten üç ila beş saat sonra ortaya çıkıyorsa, özellikle düşük kan şekerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu anket, Carl Pfeiffer'in Nutrition and Mental Illness (1987); ve Textbook of Natural Medicine (2000), Joseph Pizzorno ve Michael Murray.

Kan Şekeri Salınımlarını Kontrol Etmenin Faydaları

Kan şekeriniz sabit olduğunda topraklanmış hissedecek, daha az endişe yaşayacak ve daha az bunalmış ve stresli hissedeceksiniz. Kan şekeri dalgalanmalarından ziyade diğer beyin kimyası dengesizliklerinden (bkz. Bölüm 6) veya kandidadan (bkz.

Düşük kan şekeri tartışmalı bir konudur ve düşük kan şekerinin anormal olarak kabul edilmeden önce ne kadar düşebileceği konusunda evrensel bir anlaşma yoktur. Hatta önceki anketteki gibi semptomların kan şekerindeki dalgalanmalardan kaynaklanıp kaynaklanmadığına dair sorular bile var. Bu nedenle, doktorunuz endişenizin düşük kan şekeri ile ilgili olabileceğine ikna olmazsa şaşırmayın. Bununla birlikte, bütünsel sağlık pratisyenleri bağlantıyı tanır ve iyileşme yaklaşımlarına her zaman kan şekeri seviyelerini stabilize etmeyi dahil eder. Aslında, Anksiyete: Ortomoleküler Tanı ve Tedavide (2006), bir naturopat ve nörolojik sağlık uzmanı olan Jonathan Prousky, kaygınız varsa bunu değerlendirmenin önemi hakkında yazmıştır.

Yirmi milyon kadar Amerikalı, düşük kan şekerinden veya hipoglisemiden muzdarip olabilir. Reaktif hipoglisemi en yaygın şeklidir; tipik olarak şeker veya yüksek karbonhidratlı yiyecekler yedikten üç ila beş saat sonra ortaya çıkar (Pizzorno ve Murray 2000). Alkol de hipoglisemiye karışabilir.
Birçok alkolik, kan şekerinde anormal dalgalanmalara daha yatkındır, bu da kaygı, titreme, yorgunluk ve alkol veya şeker için artan istekle sonuçlanır (Ketcham ve Mueller 1983).

Kan Şekeri Salınımlarını Kontrol Etmeye Yardımcı Olacak Basit Diyet Değişiklikleri

Önceki anket düşük kan şekeri gösteriyorsa,

Machine Translated by Google

sonra özetlenen diyet yaklaşımlarını deneyin. Yeterince basitler ve bunları uyguladıktan sonra ne kadar iyi hissettiğinize şaşırabilirsiniz. Ayrıca bir yemek günlüğü tutmanızı tavsiye ederim (kullanabileceğiniz bir form için Ek 2'ye bakın). Ne yediğinizi ve ne zaman yediğinizi yazarak ve sonrasında nasıl hissettiğinizi izleyerek durumunuzu daha iyi anlayabilirsiniz. Bir süre yemek yemedikten sonra titrek ve endişeli hissettiğinizi fark ederseniz, daha sık yemek yemeniz gerekebilir. Başlangıçta, her iki veya üç saatte bir yemek yemeniz bile gerekebilir.

Şekerden, işlenmiş gıdalardan ve "beyaz gıdalardan" kaçının. Şunu söylemeye gerek yok: Abur cuburdan, rafine şekerden, tüm beyaz gıdalardan (beyaz un, beyaz pirinç, beyaz ekmek vb.), işlenmiş gıdalardan, gazlı içeceklerden, şekerli içeceklerden ve alkolden kaçının. Bu bölümün başlarındaki ve 1. bölümdeki tavsiyelere uymak, kan şekerini stabilize etmede ilk adımdır. Gerçek, bütün gıdalara odaklanın, rafine edilmemiş karmaşık karbonhidratları (kahverengi pirinç gibi) seçin ve diyetinize yüksek lifli gıdaları (baklagiller ve sebzeler gibi) dahil ettiğinizden emin olun.

Yeterince protein yiyin. Endişeli müşterilerime söylediğim en önemli şeylerden biri yeterince protein yemek. Hepimizin kendine özgü ihtiyaçları vardır, ancak kan şekeri kontrolü ve optimal zihinsel sağlık için iyi bir kural, her öğünde en az 3 ila 4 ons kaliteli protein yemektir; avuç içi büyüklüğündeki kısımdaki miktar budur.
Daha fazla ayrıntı için, 1. bölümdeki protein tüketimi yönergelerine bakın.

Kahvaltı yapın ve kahvaltıda protein alın. Bir sonraki önemli şey, her gün, uyandıktan sonraki bir saat içinde, yumurta, balık, tavuk sosisi veya yoğurt gibi proteinleri içerdiğinden emin olarak kahvaltı yapmaktır. İşlenmiş, paketlenmiş tahıllardan kaçının; bunun yerine gerçek yulaf ezmesi, karabuğday veya iyi tolere ettiğiniz diğer tam tahılları fındık, tohum, hindistancevizi, tereyağı veya kefir ile veya daha yuvarlak beslenme için bir kepçe peynir altı suyu veya pirinç protein tozu ile yiyin. Özellikle sabahları iştahınız yoksa, smoothieler de iyi bir kahvaltı olabilir. İyi bir tarif, baz olarak filtrelenmiş su, ¼fincan tam yağlı hindistan cevizi sütü, meyve (organik ahududu veya yaban mersini gibi) ve en az 20 gram peynir altı suyu veya pirinç protein tozu içerir. Basitçe karıştırın ve keyfini çıkarın. Smoothie'niz için isteğe bağlı diğer bazı malzemeler, taze sıkılmış yeşillikler veya yeşillik tozu, yoğurt veya kefir, fındık yağı ve taze çekilmiş keten tohumlarıdır. Kahve içiyorsanız, önce kahvaltı yaptığınızdan emin olun, yoksa kahve iştahınızı azaltır. (Ancak, 3. bölümde tartışıldığı gibi kafeinden uzak durmanızı tavsiye ederim.)

Günde en az üç ana öğün ve iki ara öğün yiyin. Kan şekeri düzeylerini sabit tutmaya yardımcı olmak için her öğüne protein, yağ ve karbonhidrat ve çoğu atıştırmalık dahil ettiğinizden emin olarak günde en az üç kaliteli öğün ve iki kaliteli atıştırmalık yiyin.
Sadece gözden geçirmek gerekirse, et, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünleri iyi kaynaklardır.

Machine Translated by Google

protein; tereyağı, zeytinyağı, avokado ve hindistancevizi sağlıklı yağlar sağlar; ve kahverengi pirinç veya tatlı patates veya havuç gibi nişastalı sebzeler, meyveler gibi karbonhidrat sağlar. Bu temel yapı taşlarından çok çeşitli yemekleri bir araya getirebilirsiniz: derili kavrulmuş tavuk (bir yağ kaynağı) ve sebzeler; yapraklı yeşillikler, sebzeler, avokado ve balıktan oluşan büyük bir salata; ya da bol sebzeli dana yahnisi, esmer pirinçte servis edilir ve üzerine zeytinyağı gezdirilir. İşte bazı harika atıştırmalık fikirleri: haşlanmış yumurta, tam tahıllı veya pirinç krakerleri ve humus, otla beslenmiş sarsıntılı, pemican, meyve ve birkaç kuruyemiş, tam tahıllı krakerler ve peynir ve çiğ havuç veya krem peynirli kabak. Düşük kan şekerine yatkınsanız, acil atıştırmalıklar için her zaman yanınızda biraz fındık taşıyın.

Yatmadan önce bir atıştırma yapın. Geceleri endişeli ve aç uyanırsanız, gece düşük kan şekeri ile ilgili bir sorununuz olabilir. Yatmadan hemen önce hafif bir atıştırmalık yemek yardımcı olabilir. Sizin için en iyi olanı bulmak için farklı yiyecek kombinasyonlarını deneyin. Yarım muzu (muzlar uykuyu teşvik eden triptofan içerir) tek başına veya badem yağı veya tahin gibi 1 yemek kaşığı fındık yağı ile deneyin. Yatmadan önce yapılacak diğer iyi atıştırmalıklar, küçük bir parça peynir veya elma gibi bir dilim meyve olabilir ya da peynir ve meyveyi birlikte deneyin. Uyku sorunlarının düşük kan şekeri dışında birçok nedeni olsa da, yatmadan önce bir atıştırmalık denemeye değer ve gece boyunca uyumanıza yardımcı olabilir. Gece uyanmanın diğer nedenleri yüksek kortizol (8. bölümdeki adrenaller bölümünde ele alınmıştır), gıda hassasiyetleri (bkz. bölüm 4), kafein (3. bölüme bakın), düşük serotonin veya düşük GABA (bkz. bölüm 6) veya sindirim sorunlarıdır. (bkz. bölüm 5).

Takviyeler

Diyet değişiklikleri kan şekerinizi kontrol etmek için yeterli değilse, yardımcı olabilecek iki takviye vardır: mineral krom ve amino asit glutamin.

Krom. Krom, kan şekeri seviyelerinin kontrolünde temel bir rol oynadığından, reaktif hipoglisemi semptomlarının hafifletilmesine yardımcı olabilir (Anderson ve ark. 1987). Glikozun kan dolaşımından enerji için kullanılabileceği hücrelere transferini kontrol eden hormon olan insülinin etkisini artırarak çalışır. Bu aynı zamanda kromun neden yüksek şekerli bir diyetle tükendiğini açıklamaya yardımcı olur. Krom ayrıca nörotransmitter serotonin düzeylerini yükseltmeye yardımcı olur ve iştah artışı ve kilo alımını içeren bir depresyon türü olan atipik depresyonu hafiflettiği gösterilmiştir (Davidson ve ark. 2003).

Bu nedenle krom, düşük serotonin seviyelerine bağlı kaygıyı da iyileştirebilir. Multivitamininizin en az 200 mcg (mikrogram) içerdiğinden emin olun.

Machine Translated by Google

krom. Şiddetli kan şekeri dalgalanmalarınız varsa, seviyeleri stabilize etmeye yardımcı olmak için ek krom alabilirsiniz; Yemeklerle birlikte fazladan 200 mcg krom genellikle yardımcı olur.

glutamin. Amino asit glutamin, kan şekeriniz çok düştüğünde beyniniz için yakıt veya enerji sağlar, şeker, karbonhidrat ve alkol için istekleri azaltır ve glikoz metabolizmasını geliştirir (Braverman 2003). Yemekler arasında günde iki veya üç kez 500 ila 1.500 mg (miligram) almayı deneyin. (Ama önce, lütfen bölüm 6'daki amino asit takviyesi ile ilgili genel önlemleri gözden geçirin.) Hızlı etki için kapsülleri açın, tozu dilinize koyun ve çözünmesine izin verin (Ross 2004). Bunu birçok müşterim için çok etkili buldum. Glutamin ayrıca sindirim sistemi için çok iyileştiricidir (Miller 1999), bu nedenle sindirim sorunlarınız (bkz. Bipolar bozukluğunuz varsa, bir mani dönemini tetikleyebileceğinden glutaminden kaçının (Mebane 1984).

Theresa'nın Hikayesi

Theresa, şeker arzusunu "şeker ve tatlı olan her şeyi yemeye yönelik neredeyse şeytani bir dürtü" olarak tanımladı. Diyetinde değişiklikler yapmak ve doğru yiyecekleri doğru zamanda yiyerek kan şekerini kontrol etmeye çalışmak, iştahını yok etmeye yetmedi. Ancak, canı tatlı bir şeyler yemek istediğinde glutamin almanın bir fark yarattığını gördü. 500 mg'lık bir kapsülü diline açmak, kapsülü yutmaktan daha etkiliydi.

Dillerine bir glutamin kapsülü açmaktansa tatlı bir şeyler yemeyi tercih eden tüm müşterilerle yaptığım konuşmanın aynısını yaptık. Ona dedim ki, "Eğer canın çekiyorsa, kendini şımartacağını söyle, ama aynı zamanda beslenme uzmanına şaka yap ve yine de glutamini al. Dürtünüzün tamamen kaybolduğunu görünce şaşırabilirsiniz." Theresa onun için işe yaradığını öğrenince hoş bir şekilde şaşırdı. Kısa süre önce, iyileşmesi için çok önemli olan diğer birkaç değişikliği bildirmek için bana yazdı: "...egzersiz, gelişmiş uyku, meditasyon ve onaylamalar.

Buna kişisel bir azim, pes etme isteksizliği ve ömür boyu sürecek bu düşmanı yenmek için derin bir arzu ekleyin."

Machine Translated by Google

İ yileş tirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Müş terilerimin çoğ u için 1. bölümde anlatıldığ ı gibi sağ lıklı bir diyete geçmek, bu bölümde anlatılan değ iş iklikleri yapmak ve (3. bölümde tartış ılan) kafeini ortadan kaldırmak, genellikle bir hafta içinde, kaygılarında tam bir geri dönüş yaş amaları için yeterlidir. veya daha az. Buna ek olarak, genellikle artan enerji, azalan istek, daha iyi uyku ve genel sağ lık ve refahta iyileş me yaş arlar.

Ş eker veya Karbonhidrat Bağ ımlılığ ınız Varsa ve Bırakamıyorsanız

Bu bölümdeki tüm önerileri denediyseniz ve hala ş ekerden vazgeçemiyorsanız bağ ımlısı olabilirsiniz. Rafine gıdalar ve yağ lı yiyeceklerin yanı sıra ş eker de gerçekten alkol ve tütün gibi maddeler kadar bağ ımlılık yapabilir (Ifland ve ark. 2009) ve bu tür yiyecek bağ ımlılıkları genellikle artan depresyon, anksiyete, kilo alma riski ile iliş kilidir. ve madde bağ ımlılığ ı (Corwin ve Grigson 2009).

Ş eker ve diğ er tatlandırıcılara karş ı bir bağ ımlılığ ınız varsa ve bunun sağ lıksız olduğ unu bilmenize ve belki de kendinizi ş ımarttıktan sonra o kadar iyi hissetmiyorsanız, onları tüketmeyi bırakamıyorsanız, bu baş arısız olduğ unuz anlamına gelmez, zayıf bir insan veya iradeden yoksun. Ş ekerden uzak durmak sizi yoksun hissettiriyorsa, ş eker yemeye yönlendirildiğ inizi hissediyorsanız veya iyi yemek ve sonra kendinizi ş ımartmak arasında yo-yo yapıyorsanız, altta yatan nedenleri ele almak ş eker isteğ inizi ve bağ ımlılığ ınızı sona erdirebilir.

Bir çözüm, beyin kimyanızı dengelemek olabilir; 6. bölüm, bir nörotransmitter dengesizliğ iniz olup olmadığ ını ve belki de ruh halinizi veya fizyolojinizi değ iş tirmek için ş eker kullanıp kullanmadığ ınızı değ erlendirmenize yardımcı olacaktır. (Herhangi bir maddenin bu ş ekilde kullanılması genellikle kendi kendine ilaç tedavisi olarak adlandırılır.) Örneğ in, düş ük GABA seviyeniz (stres ve kaygıyı azaltmak için ş eker yemenize yol açar), düş ük serotonin (öğ leden sonra ve akş am yeme isteğ i ile sonuçlanan) olabilir. ruh halinizi iyileş tirmek için ş eker yemeye yönlendirir), düş ük katekolaminler (enerji için ş eker yemenizi sağ lar) veya düş ük endorfinler (kendinizi rahatlatmak için yemeye teş vik eder). Bu dengesizlikleri düzelttiğ inizde, iş tahınız azalacak ve sonunda, anksiyete de dahil olmak üzere eksik nörotransmitterlerle ilgili duygudurum sorunları ile birlikte ortadan kalkacaktır. Diyet Tedavisi (2011), nörotransmitter dengesizlikleri ve istekleri için harika bir kaynaktır.

Baş ka bir çözüm, candida ve dysbiosis'i ele almak olabilir (bu bölümde tartış ılmış tır).

Machine Translated by Google

Bölüm 5). Hem candida hem de "düş manca" bağ ırsak bakterileri ş ekerle beslendiğ i iç in her ikisi de yoğ un ş eker isteğ ine neden olabilir. Canınız kurabiye, kek veya ekmek etrafında dönüyorsa, glüten duyarlılığ ı, ele almanız gereken bir sorun olabilir (4. bölümde ele alınmış tır). Ayrıca, kan ş ekeri kontrolü ve adrenal fonksiyon birbiriyle yakından iliş kili olduğ undan, bölüm 8'deki adrenal sağ lık bölümüne bakın.

Machine Translated by Google

Bölüm 3

Kafein, Alkol ve Nikotinden Uzak Durun

Bazı insanlar kafeine daha duyarlıdır ve artan kaygı, sinirlilik ve uyku sorunları gibi olumsuz reaksiyonlar yaşarlar. Ve kafein sizi endişeli hissettirmese bile, diğer kötü etkilerini düşünmenizi ve onu kullanmaktan kaçınmanızı tavsiye ederim. Alkol ve nikotin kullanımı ile kaygı arasında da bağlantılar vardır. Bu maddeler hem ruh halini hem de fizyolojiyi değiştirdiğinden, insanlar nasıl hissettiklerini değiştirmeye yardımcı olmak için onlara yönelme eğilimindedir (2. bölümde tartışıldığı gibi, bu kendi kendine ilaçtır). Ancak üçünün de önemli dezavantajları vardır ve genellikle endişe ve genel sağlık ve esenlik açısından yarardan çok zarar verirler. Üçü de – kafein, alkol ve nikotin – beyne zarar veren ruh halini değiştiren ilaçlardır (Hyman 2009). Kafein, alkol veya nikotin kullanıyorsanız, değişiklik yapmak için bu bölümü incelemenizi tavsiye ederim.

Kahve ve Kafein

2009'da Ulusal Kahve Derneği, ABD'li yetişkinlerin yüzde 50'den fazlasının kahve içtiğini bildirdi. Dünya çapında, kahve en çok tüketilen içeceklerden biridir ve yüksek kafeinli enerji içecekleri (aynı zamanda şeker yüklüdür) giderek daha popüler hale gelmektedir.

Yasal olmasına rağmen, kafein gerçekten uyarıcı bir ilaçtır. Kalp atış hızını yükseltir, kan akışını hızlandırır, vücut ısısını ve kan şekerini yükseltir ve idrar söktürücü görevi görür ve insanlar genellikle kafein kullanmayı bıraktıklarında yoksunluk belirtileri yaşarlar. İnsanlar kendi ihtiyaçlarına göre ne kadar kullandıklarını değiştirerek genellikle kendi kendine ilaç tedavisi için kullanılır. Ve diğer ilaçların çoğunda olduğu gibi, zamanla tolerans geliştirirsiniz, bu nedenle aynı enerji verici etkiyi yaratmak için daha fazlasına ihtiyacınız olacaktır.

Enerji içecekleri ve şekerli kahvelerdeki kafein ve şekerin çifte etkisi, vücut üzerinde daha da büyük bir etkiye sahiptir. Kahveye eklenen diğer bileşenler de sorunludur; örneğin, sentetik kahve kremaları işlenmiş gıda dışı maddelerle doludur. Soya sütü, latte ve benzerlerinde sütün yerine popüler hale geldi, ancak soyanın 1. bölümde tartışılan kendi sorunları var.

Kahve ve enerji içeceklerinin ötesinde, kafein ayrıca siyah çayda, birçok gazlı içecekte, yerba maté çayında, guaranada, bazı ilaçlarda (kilo verme yardımcıları ve Excedrin gibi ağrı kesici ilaçlar) ve daha küçük miktarlarda yeşil ve beyaz çayda bulunur.

Machine Translated by Google

Kafeinsiz kahve bile az miktarda kafein içerir. Kafein ayrıca tüm çikolata ve kakao formlarında (beyaz çikolata dışında) bulunur; çikolata ne kadar koyu olursa, o kadar fazla kafein içerir.

Kafein ve Anksiyete

Birçok insan kafein tüketiminin kaygıyı kötüleştirebileceğini deneyimlemiştir ve bu bağlantıyı destekleyen sağlam bilimsel kanıtlar vardır. Örneğin, kronik, yoğun kafein kullanımı anksiyeteye neden olabilir veya anksiyeteyi artırabilir ve antianksiyete ilaçlarının kullanımının artmasına neden olabilir (Clementz ve Dailey 1988). Şeker gibi, kafein de kanınızda daha yüksek laktat seviyelerine yol açabilir. Laktat oluşumuna karşı hassasiyetiniz varsa, bu sizi kaygı ve panik ataklara daha yatkın hale getirebilir (Pizzorno ve Murray 2000). Panik bozukluğu ve sosyal kaygısı olan kişiler, kafeinin kaygı yaratan etkilerine karşı daha duyarlı olabilirler (Lara 2010).

Aşırı kafein alımının yan etkileri çoktur ve iyi belgelenmiştir: artan kalp hızı, huzursuzluk, kaygı, depresyon, titreme, uyku güçlüğü, aşırı idrara çıkma ve mide bulantısı (MedlinePlus 2009).
Aşırı alım, oldukça yaygın bulduğum günde on adet 8 ons fincan kahve olarak tanımlanır. Ancak bazı insanlar için bundan çok daha azı, hatta birkaç yudum bile benzer etkilere sahip olabilir (Clementz ve Dailey 1988). Ve biraz paradoksal olarak, kafein yoksunluğu da kaygıyı taklit edebilir (Greden 1974). Birçok insan kafein kullanmayı bıraktıklarında geri çekilme yaşarlar (Juliano ve Griffiths 2004). Semptomlar baş ağrısı, yorgunluk, azalmış enerji ve odaklanma, uyuşukluk, depresif ruh hali, sinirlilik ve hatta grip benzeri semptomlar, mide bulantısı ve kas sertliğini içerebilir.

Panik bozukluğu ve agorafobisi olan kişileri sağlıklı kişilerle karşılaştıran bir çalışmada, panik bozukluğu olanlarda kafein tükettikten sonra sinirlilik, korku, mide bulantısı, kalp çarpıntısı ve titreme gibi belirtilerde artışlar görüldü ve etkilerin, kafein tüketimi sırasında hissettiklerine benzer olduğu belirtildi. panik atak (Charney, Heninger ve Jatlow 1985). Kontrol grubu bu etkileri yaşamadı. Başka bir çalışma (Bruce ve Lader 1989), hiçbiri ilaç tedavisi veya psikoterapiden fayda görmemiş, yaygın anksiyete ve panik bozukluğu olan dört erkek ve iki kadına baktı. Tüm tüketilen kafein - günde 1½ila 3½fincan kahve. Kahve içmeyi bıraktılar ve bir hafta içinde kaygıları kayboldu. Birçok müşterimde benzer sonuçlar gördüm.

Bazen endişeli insanların yapması gereken tek değişiklik budur. Kesinlikle denemeye değer.

Machine Translated by Google

Kafeinden Vazgeçmeyi Düşünmek İçin Diğer Nedenler

Kahve savunucuları, kafeinin enerjiyi artırdığını, ruh halini yükselttiğini ve bilişi iyileştirebileceğini, felç riskini azaltabileceğini ve hatta Alzheimer hastalığını geciktirebileceğini gösteren çalışmalara atıfta bulunmaktan hoşlanırlar. Yine de, somon gibi daha yağlı balıklar ve bol sebze ve meyve yemenizi tavsiye ederim. Aşağıdaki yan etkiler olmadan aynı faydaları elde edeceksiniz.

- Kafein, uyarıcı etkileri ve her ikisi de dinlendirici uykuyu teşvik eden serotonin ve melatonini tükettiği (Ross 2002) nedeniyle özellikle yatmadan birkaç saat sonra kendinizi şımarttığınızda uykuyu bozabilir. Sonuç olarak, ertesi gün devam etmenizi sağlamak için kafeine ihtiyacınız olacak. Kafein bir idrar söktürücü olduğundan, muhtemelen gece boyunca idrara çıkma ihtiyacınız artacaktır ve bu da uykunuzu etkileyebilir.

- Kafein, PMS semptomlarını şiddetlendirebilir (Clementz ve Dailey 1988) ve meme hassasiyetinin artmasına neden olabilir.
- Kafein B vitaminleri, C vitamini, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve çinkoyu tüketir.
- Kafein, adrenal bezlerin daha fazla epinefrin ve norepinefrin üretmesine neden olur ve zamanla bu, adrenalleri zayıflatacaktır (Levi 1967).

- Hayvan çalışmalarında, kafeinin hormon dengesizlikleri yaratabilecek testosteron ve estradiol düzeylerini yükselttiği gösterilmiştir (Celec ve Behuliak 2010).

Kafein Nasıl Bırakılır ve Yerine Ne İçilir?

Sağlığına çok önem veren ve gazoz içmeyi hayal etmeyen, ancak kahveyi bırakmayı düşünmeyi bile zor bulan birçok müşterim var. Çoğu kişi, genellikle onlara bir enerji artışı sağladığı ve tadı, aroması ve kahve yapma ritüellerinin tadını çıkardığı için başlangıçta bundan vazgeçmeye isteksizdir. Bununla birlikte, bu genellikle bıraktıklarında ve daha az kaygı duyduklarını veya hiç kaygı duymadıklarını gördükten sonra değişir.

Kendinizi benzer şekilde kafeinden vazgeçmek konusunda isteksiz buluyorsanız, neden bir pick-me-up olarak ihtiyacınız olduğunu ele almanız gerekir. Altta yatan çeşitli nedenlerle yorgunluk olabilir: gıda hassasiyetleri (4. bölüm), düşük katekolaminler (6. bölüm), adrenal yorgunluk, düşük aktif tiroid, anemi veya basitçe yeterince alamama

Machine Translated by Google

uyku (hepsi bölüm 8'de ele alınmış tır). Sabah kahveniz olmadan çalış amıyorsanız veya gün boyunca üretken olmak için kafeine ihtiyacınız varsa, yorgunluğ unuzun temel nedenini bulmak önemlidir.

Dikkatli olun: Bırakmak zor olabilir, ancak bunu nasıl kolaylaş tırabileceğ inize dair birkaç önerim var. Bırakırken fazladan C vitamini alın (günde üç kez en az 1.000 mg). Uyuş ukluk, düş ük enerji, zayıf odaklanma, düş ük motivasyon ve enerji için ş eker ve kafein isteğ i gibi düş ük katekolamin belirtileriniz varsa, günde üç kez 500 ila 1.500 mg tirozin alın: sabah ilk iş , öğ leden sonra , ve öğ leden sonra. Tirozin almaya karar verirseniz, lütfen bölüm 6'daki amino asit takviyesiyle ilgili genel önlemlere bakın.

Soğ uk hindiyi bırakıp kafeini bir kerede bırakabilir ya da yaklaş ık bir hafta içinde tüketiminizi kademeli olarak azaltabilirsiniz. Elinizde alternatif içeceklerin olması iyidir. Kahve veya siyah çay yerine, lezzetli bitki çaylarını (meyan kökü, limon-zencefil ve nane gibi), Dandy Blend gibi kahve ikamelerini, magnezyum açısından zengin keçiboynuzu ve yeş il rooibos'u (Güney Afrika'dan bir bitki çayı gibi görünen bir bitki çayı) deneyin. yeş il çayınkine benzer sağ lık yararları). Gazlı içecekler yerine filtrelenmiş su, kombucha gibi fermente içecekler ve bitkisel buzlu çaylar için.

Kahve İ çmek İ stiyorsanız

Kafein sizi endiş elendirmiyor veya uykunuzu etkilemiyorsa ve adrenal yorgunluk çekmiyorsanız, diğ er yan etkilerine rağ men yine de kahve içmek istediğ inize karar verebilirsiniz. Eğ er öyleyse, ılımlı olmak ve sadece ara sıra içmek hala iyi bir fikirdir. Ayrıca, geleneksel olarak yetiş tirilen kahveye yoğ un bir ş ekilde pestisit püskürtüldüğ ü için organik kahve içtiğ inizden emin olun. Baş ka bir seçenek de gölgede yetiş tirilen kahve satın almaktır; bu, kahve yetiş tirmenin geleneksel yoludur ve genellikle daha az pestisit gerektirir. Kafeinsiz kahve içmeyi seçerseniz, az miktarda kafeinin kaldığ ını unutmayın. Ayrıca, potansiyel olarak toksik kimyasallar kullanan solventle iş lenmiş yerine kafeinsiz su prosesini seçin. Sabahları kahve içerseniz, iş tahınızı azaltmaması için kahvaltıdan sonra için. Ve yeş il çayı kahveye daha sağ lıklı bir alternatif olarak düş ünün.

Dee'nin Hikayesi

Machine Translated by Google

Dee beni ilk görmeye geldiğinde endişeli, depresif ve çok yorgundu ve PMS'den muzdaripti. Günde sekiz ila on fincan kahve içiyordu, böylece gününü geçirebiliyordu. Yorgunluğunun ana nedenlerinden bazılarını belirledik ve ele aldık: sağlıklı atıştırmalıklar yiyerek giderdiği zayıf kan şekeri kontrolü ve demir takviyesi almaya başladığı anemi.

Ayrıca amino asitlerle desteklendi (bkz. bölüm 6): Anksiyete için GABA, düşük enerji için tirozin ve düşük ruh hali için 5-hidroksitriptofan (5-HTP). Birkaç hafta içinde kendini çok daha iyi hissetmeye başladı ve kahve içmeden çalışabildi - o kadar ki birkaç hafta sonra evinin baharını temizlemek için iki gün harcadı!

Yorgunluğunun temel nedenini bulmak, Dee'nin kahve olmadan çok iyi çalışmasına izin verdi. Bıraktığında, kaygısında bir miktar azalma yaşadı, ancak ek GABA ve 5-HTP'nin sakinleştirici etkilerinden de yararlandı. Ayrıca kendini daha iyimser hissetti, daha iyi uyuyordu ve daha az şeker isteği duyuyordu.
Daha sonra ara sıra bir fincan kahve denemeye karar verdiğinde, bunun kendisini çok endişeli hissettirdiğini keşfetti. Bu ondan uzak durmasını kolaylaştırıyordu.

Alkol

Alkolün artan kaygı duygularına katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Monteiro, Schuckit ve Irwin 1990), bu nedenle zaten kaygı çekiyorsanız, bundan kaçınmalısınız. Alkol ayrıca beslenme eksikliklerine neden olur, genellikle reaktif hipoglisemi ile sonuçlanır ve gıda hassasiyetlerine benzer reaksiyonlara neden olabilir - bunların tümü endişenizi daha da kötüleştirebilir. Ek olarak, pirolüri (7. bölümde tartışılmıştır), düşük histamin (4. bölümde tartışılmıştır) veya ailede alkolizm öyküsü varsa, alkolü tolere etmekte güçlük çekmeniz olasıdır.

Alkol Tüketimine Bağlı Beslenme Yetersizlikleri

Alkol iki nedenden dolayı beslenme yetersizliklerine neden olabilir: Alkolün vücuttaki etkileri ve içerken atlanan öğünler. Tükettiğiniz besinlerin çoğu kaygıyı önlemek için önemlidir (Pizzorno ve Murray 2000): çinko,

Machine Translated by Google

C vitamini, magnezyum, yağ asitleri, antioksidanlar ve B6 (piridoksin), B1 (tiamin) ve folik asit gibi stresi azaltan B vitaminleri. Alkol tüketimi, önemli bir nörotransmitter olan serotonin düzeylerinin düş mesine yol açan triptofanın (serotonin öncüsü) metabolizmasını olumsuz etkiler.
Bu, öfke ve hatta ş iddetle bağ lantılıdır (Badawy 2003) ve ayrıca kaygı, depresyon, uyku sorunları ve isteklere katkıda bulunabilir.

Alkol ve Düş ük Kan Ş ekeri

Alkol, reaktif hipoglisemiye (tüketildikten kısa bir süre sonra ve on iki saate kadar kan ş ekerinde düş me) neden olur ve bu da sizi ş eker veya daha fazla alkol için özlem duymanıza neden olur. Bununla birlikte, ş eker ve alkol tüketimi sadece durumu ağ ırlaş tıracak ve anksiyete, baş dönmesi, baş ağ rısı ve yorgunluk gibi düş ük kan ş ekeri semptomlarına yol açacaktır. (Düş ük kan ş ekeri hakkında daha fazla bilgi için 2. bölüme bakın.)

Alkol Duyarlılığ ı

Ş araptaki sülfitler veya bira ve damıtılmış likörlerdeki buğ day, çavdar, arpa veya mısır gibi belirli bileş enlere tepki verebilirsiniz (Vally ve Thompson 2003). Tipik reaksiyonlar astım, hapş ırma, baş ağ rısı ve kaş ıntı gibi solunum semptomlarını içerir. Ek olarak, bu reaksiyonlar uykunuzu etkileyerek potansiyel olarak anksiyete, depresyon ve alkol kötüye kullanımına yol açabilir (Nathan 2007). Sorununuzu ve ne yapacağ ınızı belirlemenize yardımcı olması için 4. bölümdeki gıda duyarlılığ ı bilgilerini kullanabilirsiniz.

Alkol Nasıl Bırakılır

İ çkiyi bırakma yaklaş ımı, herhangi bir bağ ımlılıkla aynıdır. Anahtar, beyin kimyanızı dengelemek. Amino asitler çok yardımcı olabilir. Bu 6. bölümün konusu, bu yüzden burada tüm ayrıntıları vermeyeceğ im. Ama iş te kısa bir genel bakış : Glutamin amino asidi alkolü bırakmak için özellikle yararlıdır çünkü içme isteğ ini azaltır ve ayrıca kan ş ekerini dengelemeye yardımcı olur. Ayrıca glutamin, alkol tükettiğ inizde ağ ır bir bedel ödeyen bağ ırsaklar için çok iyileş tiricidir.
Ruh halinizi iyileş tirmek için içiyorsanız, triptofan veya 5-HTP takviyesi yardımcı olabilir. Enerji için içerseniz, tirozin yardımcı olabilir. Sakinleş mek için içerseniz GABA yardımcı olabilir. Amino asit taurin ile takviye de olabilir

Machine Translated by Google

alkol yoksunluk semptomlarını önlediğ inden ve karaciğ erdeki alkol hasarını azalttığ ından faydalıdır (Braverman 2003). Taurin, depresyonu olan kiş ilerde genellikle düş üktür ve aynı zamanda sakinleş tirici olduğ u iç in, genellikle depresyon ve bağ ımlılıklarla bir arada bulunan kaygıya da yardımcı olur.

Nikotin

Sigaranın zararlı etkileri kamuoyuna duyurulmakta ve iyi bilinmektedir. Kısacası, serbest radikaller olarak bilinen ve kanser, amfizem ve kalp hastalığ ına neden olan bu zararlı, reaktif moleküllerin vücudun yükünü arttırır. Aynı zamanda kalp atış hızını ve kan basıncını arttırır. Bazı sigara iç enler artan sinirlilik ve zayıf konsantrasyon yaş arlar. Sigara iç mek ve sigara dumanına maruz kalmak C vitamini, E vitamini, folik asit ve B1 vitamini tüketir. Ayrıca sigara iç mek iş tahınızı azalttığ ı ve tat algınızı etkilediğ i iç in genellikle daha fazla beslenme yetersizliğ ine neden olur.

Nikotin ve Anksiyete

Ergen sigara iç enleri inceleyen bir ç alış ma (Goodwin, Lewinsohn ve Seeley 2005), erken yetiş kinlik döneminde panik atak ve panik bozukluğ u risklerinin arttığ ını bulmuş tur. Sigara iç mek kaygıyı geç ici olarak giderebilse de, uzun vadede, ç oğ u zaman bıraktıktan sonra düzelen artan sinirlilik ve ajitasyon ile sonuç lanır. Bir ç alış mada (West ve Hajek 1997), yoksunluğ un ilk haftasından sonra kaygıda önemli bir azalma oldu.

Sigarayı Bırakma

İ ç mede olduğ u gibi, sigarayı bırakmanın anahtarı beyin kimyanızı dengelemektir. Bırakmanıza yardımcı olması iç in amino asitlerin nasıl kullanılacağ ına iliş kin tüm bilgiler iç in 6. bölüme bakın. Bunu hipnoterapi veya güdümlü imgeleme ile birlikte yapmak (Wynd 2005) genellikle en etkili yaklaş ımdır.

İ yileş tirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Kafein, alkol ve nikotinden uzak durmak, kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir ve ayrıca genellikle bir hafta iç inde uykunuzu ve genel ruh halinizi iyileş tirebilir. Beyin kimyanızı dengeler ve besin eksikliklerini giderirseniz,

Machine Translated by Google

bir aş ermeyi (kafein, alkol veya nikotin için) bir baş kasıyla (örneğ in ş eker veya karbonhidratlar için) değ iş tirmek.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

Gluten ve Diğer Gıdalarla İlgili Sorunları Ele Alın hassasiyetler

Gıda hassasiyetleri, beyindeki temel kimyasallarda (Pfeiffer 1987) dengesizlikler yaratmak da dahil olmak üzere fizyolojik semptomların ötesinde etkilere sahip olabilir ve bu da anksiyete, fobiler, depresyon, sinirlilik ve ruh hali değişimlerine neden olabilir. Gıda duyarlılıkları bu etkilere sahip olduğunda, bazen "beyin alerjileri" veya "beyin alerjileri" olarak adlandırılırlar (ibid; Rippere 1984).

Şeker, kafein ve alkol gibi maddelerin ruh halini ve davranışı etkileme olasılığı yüksek olsa da, gıda hassasiyetlerinin belirli hassas bireyler üzerinde bu tür etkileri olduğu, artan kaygı ve diğer psikolojik semptomların yanı sıra kalp atış hızının artmasına neden olduğu görülmektedir (King 1984).). Bu bölüm, sizin için durumun böyle olup olmayacağını belirlemenize yardımcı olacaktır. Genellikle birbirinin yerine kullanılan "gıda duyarlılığı" ve "gıda intoleransı" terimlerini bulacaksınız.
Basitlik adına, bu bölümde "gıda duyarlılığı" terimini kullanacağım.

Gıda Duyarlılıkları Anketi

Bu anket, gıda hassasiyetlerinin kaygınıza katkıda bulunup bulunmadığını veya sindirim sorunları da dahil olmak üzere diğer duygusal veya fizyolojik semptomlara neden olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirti ve semptomlardan herhangi birini düzenli olarak işaretleyin:

Bölüm 1: İşaretler ve Belirtiler

- Kaygı, korku, panik atak veya sosyal fobi
- Depresyon
- Aşırı günlük ruh hali değişimleri veya bipolar bozukluk
- Ekmek, makarna, peynir veya dondurma gibi belirli yiyecekleri günlük olarak yemeyi tercih etmek
- Yorgunluk veya uyuşukluk, özellikle yemekten sonra

Machine Translated by Google

- Astım, tıkanıklık, geniz akıntısı veya saman nezlesi
- Döküntü veya baş ağ rısı gibi belirtilerle ortaya çıkan gıda boyalarına ve katkı maddelerine karş ı hassasiyet
- Uykusuzluk hastalığ ı
- Gaz, ş iş kinlik, kabızlık veya ishal gibi sindirim sorunları
- Migren veya kronik baş ağ rıları
- Döküntüler, egzama, dermatit veya sedef hastalığ ı
- Sık soğ uk algınlığ ı ve enfeksiyonlar

Bölüm 2: Koş ullar

- Demir eksikliğ i anemisi veya düş ük ferritin
- Diğ er besin eksiklikleri, özellikle düş ük D vitamini
- Kilo alamama
- Çocukken kolik öyküsü
- Çölyak hastalığ ı, buğ day veya glüten duyarlılığ ı veya buğ day veya süt ürünleri yemeyle ilgili bilinen sorunlar
- Çölyak hastalığ ı veya glüten duyarlılığ ı olan birinci derece aile üyelerine (anne, baba, kız kardeş , erkek kardeş , oğ ul veya kız) sahip olmak

- Tip 1 diyabet veya otoimmün tiroidit
- Tip 1 diyabet veya otoimmün tiroiditi olan birinci derece aile üyelerine sahip olmak
- Yüksek tam kan histamini veya mevsimsel çevresel alerjiler

- Düş ük tam kan histamin veya bilinen gıda duyarlılıkları
- Pirolüri (bkz. bölüm 7)
- Osteopeni, osteoporoz veya sık kemik kırıkları
- Kısırlık, düş ük öyküsü veya düş ük doğ um ağ ırlıklı bir bebeğ e sahip olmak
- Epilepsi
- Fibromiyalji veya ataksi gibi nöromüsküler bir durum
- Otizm spektrum bozukluğ u veya dikkat eksikliğ i bozukluğ u veya dikkat eksikliğ i/hiperaktivite bozukluğ u dahil öğ renme bozukluğ u

- Ş izofreni veya anormal düş ünme

Machine Translated by Google

Her bölümde beş veya daha fazla maddeyi işaretlediyseniz, gıda hassasiyetlerinin kaygınızda bir etken olup olmadığını belirlemek için bu bölümü kullanmanızı tavsiye ederim. Çölyak hastalığı için de test yaptırmak faydalı olabilir. En azından, eleme-zorluk denemelerini anlatıldığı gibi yapın veya süreç boyunca size rehberlik edebilecek bir beslenme uzmanı bulun.

Bu anket, duygudurum sorunları, gıda duyarlılıkları ve çölyak hastalığı olan müşterilerle çalışmamdaki klinik deneyimime ve Carl Pfeiffer'in Nutrition and Mental Illness (1987); Sindirim Sağlığı (2004), Elizabeth Lipski tarafından; ve Tehlikeli Tahıllar (2002), James Braly ve Ron Hoggan tarafından.

Yiyecekler Neden Ruh Halinizi Etkileyebilir?

Sorunlu gıdalar, antikor üretimi nedeniyle iltihaplanma ve fiziksel stres dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kaygıya katkıda bulunabilir. Bir başka olası mekanizma, aynı zamanda bir nörotransmitter olarak işlev gören bağışıklık tepkisinde yer alan bir bileşik olan histamin ile ilgilidir. Bir histamin dengesizliği genellikle hem gıdalara hem de polen, kepek veya küf gibi çevresel alerjenlere karşı alerjiler veya hassasiyetlerle ilişkilidir (Pfeiffer 1987; Jackson ve ark. 1998).

Gluten duyarlılığı triptofanın mevcudiyetini sınırlayabilir ve bu nedenle serotonin düzeylerinde düşüşlere yol açabilir (Pynnönen ve ark. 2005). (Serotonin ve anksiyete arasındaki bağlantı hakkında daha fazla bilgi için 6. Bölüme bakın.) Diğer bir olası mekanizma, besin emilim bozukluğu ile sonuçlanan yeme problemli gıdalardan kaynaklanan gastrointestinal hasarın dolaylı etkileridir (Hallert ve ark. 2009). Ve yine bir diğeri, gluteomorfinlerin neden olduğu psikolojik bir yükselme (Pfeiffer 1987) elde etmek için belirli yiyecekleri yemeye çekildiğiniz bir etkidir - glüten proteininin gliadin bileşeninin sindirimi sırasında üretilen opiat benzeri bileşikler. Gluteomorfinler bağımlılık yapar ve yoksunluk belirtileri uyuşturucuyu bırakmak kadar kötü hissettirebilir. Gluten tükettiğinizde, başlangıçta harika hissedeceksiniz, ancak daha sonra endişe, depresyon, ruh hali değişimleri, yorgunluk ve diğer semptomlar olarak ortaya çıkabilecek ciddi bir hayal kırıklığı yaşayacaksınız.

Endişeli müşterilerle yaptığım çalışmada, kaygı ve diğer duygudurum sorunlarına en sık karışan yiyecekler glüten içeren yiyeceklerdir.
Gluten esas olarak buğday, çavdar ve arpada bulunur ve yulaf da olabilir.

Machine Translated by Google

iş leme ve nakliye sırasında glüten ile kontamine olur. Daha az yaygın olarak, insanlar tüm tahıllar ve niş astalı sebzeler dahil olmak üzere çok çeş itli karbonhidratlarda zorluk çekebilir. Süt ürünleri doğ rudan duygudurum sorunlarına katkıda bulunmasa da, glüten sorunları olan kiş iler, sindirim sistemine zarar verdiğ i için süt ürünleri konusunda da sorun yaş arlar. Bu bölümde öncelikle glüteni ele alacağ ım ve sadece süt ürünleri ve diğ er gıda konularına değ ineceğ im. Ancak unutmayın, her birimiz biyokimyasal olarak benzersiz olduğ umuz için hemen hemen her yiyecek sizin için fiziksel, duygusal veya her ikisi için bir sorun olabilir. Hangi gıdalara duyarlı olabileceğ inizi nasıl belirleyebileceğ inizi açıklayacağ ım.

Belirli yiyeceklere karş ı hassasiyetiniz olduğ unu keş federseniz, bu yiyeceklerden en az üç ay uzak durmak en iyisidir. Ardından bunları yavaş yavaş diyetinize yeniden dahil edebilir ve her birini ekledikten sonra nasıl hissettiğ inizi izleyebilirsiniz. Bazı yiyecekler sizin için her zaman sorun olabilir, ancak diğ erlerini dönüş ümlü olarak, belki iki veya üç günde bir yiyebileceğ inizi görebilirsiniz. Her gün yediğ iniz yiyeceklere karş ı hassasiyet geliş tirmenin mümkün olduğ unu unutmayın. Bu nedenle, çeş itliliğ i hedefleyin ve yediğ iniz yiyecekleri, özellikle de hassas olduğ unuz yiyecekleri değ iş tirin.

Çölyak hastalığ ı (glüten duyarlılığ ının bir alt kümesi), glütene reaksiyonun neden olduğ u bir otoimmün bozukluktur ve özel bir notu hak eder. Çölyak hastalığ ı için pozitif test ederseniz, ömür boyu glütenden kaçınmanız gerekir; ş u anda etkili olduğ u bilinen tek tedavi budur. Çölyak hastalığ ı, romatoid artrit, fibromiyalji, dermatitis herpetiformis, egzama, epilepsi, kolon kanseri ve tiroid anormallikleri dahil olmak üzere birçok ciddi sağ lık sorunu ile iliş kilidir (Braly ve Hoggan 2002). Ayrıca, tedavi edilmemiş çölyak hastalığ ı olanların beynin belirli bölgelerine kan akış ının azaldığ ı bulunmuş tur (Addolorato ve ark. 2004).
Bunun kaygı, depresyon ve odaklanma gibi biliş sel iş levler üzerinde etkisi olabilir. Çölyak hastalığ ınız varsa ve glüten yemeye devam ediyorsanız bu muhtemelen yaş am kalitenizi etkiler ve yaş amınızı kısaltabilir (Corrao ve ark. 2001). Çölyak hastalığ ı teş hisi konmamış olsanız bile, glüten yemediğ inizde kendinizi daha iyi hissediyorsanız, olası uzun vadeli sağ lık sonuçlarını önlemek için bundan kaçınmanızı öneririm.

Besin hassasiyetiniz olduğ unu belirlerseniz, adrenal fonksiyon bozukluğ unun sorunu daha da kötüleş tirebileceğ ini ve gıda hassasiyetlerinin adrenaller üzerinde ek stres oluş turabileceğ ini unutmayın, bu nedenle bölüm 8'deki adrenaller bölümüne baş vurduğ unuzdan emin olun. sindirim sistemi, ayrıca Bölüm 5'i yakından okuyun. Ve tüm bu sistemlerin ne kadar iç içe olduğ unun bir göstergesi olarak, gıda hassasiyetleri nedeniyle sindirim sisteminin zarar görmesi besin eksikliklerine neden olabilir, bu nedenle 7. ve 8. bölümler sizin için de geçerli olabilir.

Machine Translated by Google

Gerçek Gıda Alerjileri

Gecikmiş gıda duyarlılıkları (aşağıda anlatılacaktır), gerçek gıda alerjilerinden çok duygudurum sorunlarının nedenidir, ancak gerçek gıda alerjilerine veya ani reaksiyonlara daha aşina olabileceğiniz için önce bunları açıklayacağım. Gerçek gıda alerjilerinde, gıda vücudun IgE (immünoglobulin E) olarak bilinen bir tür antikor yapmasına neden olur. Yemeği yedikten birkaç dakika sonra etkisini fark edeceksiniz. Örneğin, kabuklu deniz ürünlerine karşı gerçek bir alerjiniz varsa, birkaç dakika içinde boğaz daralması, gözlerde sulanma, kaşıntı ve hatta bazen astım veya anafilaktik şok yaşayabilirsiniz. Gerçek gıda alerjileri nüfusun sadece küçük bir yüzdesini etkiler. Bu şiddetli reaksiyonlara yaygın olarak neden olan gıdalar buğday, kabuklu deniz ürünleri, yumurta, inek sütü, fındık, soya ve beyaz balıktır (Lipski 2004). Belirli yiyeceklere karşı IgE alerjiniz varsa, bu yiyeceklerden süresiz olarak kaçınmanız gerekir.

Gıda Hassasiyetleri veya Gecikmiş Gıda Reaksiyonları

Gecikmiş gıda reaksiyonları ile semptomların ortaya çıkması birkaç saat ila birkaç gün sürebilir ve bu da rahatsız edici gıda veya gıdaları tanımlamayı zorlaştırabilir (Lipski 2004). Bu reaksiyonlarda vücut, IgG (immünoglobulin G) olarak bilinen bir tür antikor oluşturarak yanıt verir.

Sindirim Sağlığında, klinik beslenme uzmanı Elizabeth Lipski (2004) Amerikalı yetişkinlerin yüzde 24'ünün gıda ve çevresel reaksiyonları geciktirdiğini iddia ettiğini belirtiyor. Bu hassasiyetlerin genellikle bağırsak duvarlarını kaplayan mikrovillusların zarar görmesiyle karakterize bir durum olan sızdıran bağırsak sendromunun sonucu olduğunu düşünüyor. Bu, sindirilmemiş gıda parçacıklarının bağırsak duvarından kana geçmesine izin verir, burada bağışıklık sistemi onlara yabancı, zararlı maddeler olarak tepki verir ve onları nötralize etmek için antikorlar oluşturur. Çok sayıda yiyeceğe duyarlı olduğunuzu fark ederseniz, sızdıran bağırsak sendromunuz olma ihtimali yüksektir.

Gerçek gıda alerjilerinin aksine, gecikmiş gıda reaksiyonları ile hemen hemen her gıda bir soruna neden olabilir. Reaksiyona en sık neden olan gıdalar, birlikte gecikmiş gıda reaksiyonlarının yüzde 80'ine neden olan buğday, süt ürünleri, yumurta, sığır eti, narenciye ve domuz etidir (Lipski 2004). Kuzu değilken sığır etinin yaygın bir sorun olması beni şaşırtmıyor. Kuzu neredeyse her zaman otla beslenir, oysa inekler genellikle mısırla beslenir ve sorunun mısır olabileceğinden şüpheleniyorum. Bunun nedeni, soya, fındık, çikolata ve şeker kamışı gibi mısırın da biraz yaygın sorunlu bir gıda olmasıdır (Pizzorno ve Murray 2000). Ayrıca neden olduğu sorunları gördüm

Machine Translated by Google

itüzümüne (domates, patates, patlıcan ve biber), gıda familyalarına (genel olarak fındık gibi) veya oksalat bakımından zengin gıdalara (birçok yapraklı yeşillik, kabuklu yemişler ve meyvelerin yanı sıra buğday, soya, kakao dahil) karşı hassasiyetler, siyah çay, çikolata ve bazı sebzeler).

Gecikmiş bir gıda reaksiyonu, çok çeşitli semptomlara neden olabilir. Tecrübelerime göre, ilk beş semptom sindirim sorunları, depresyon ve anksiyete, düşük enerji, artan istek ve uyku sorunlarıdır. Ruh hali değişimleri, gerginlik ve korku, depresyon, baş ağrıları, burun tıkanıklığı, kabızlık, şişkinlik, hazımsızlık, mide ekşimesi, uykusuzluk, cilt sorunları, kas ve eklem ağrıları dahil olmak üzere geniş kapsamlı semptomları olan glütene duyarlılığı olan birçok müşterim oldu. , ve yorgunluk.

Gluten ile ilgili sorunlar

Bazı insanlar buğday, arpa, çavdar ve buğday, kamut ve tritikale gibi çeşitli buğday veya buğday melezlerinde bulunan glütenin bir parçası olan gliadin adı verilen bir proteine duyarlıdır. Yulaf bazen işleme sırasında gluten ile kontaminasyon nedeniyle glütensiz diyetlerden çıkarılır, ancak aslında gluten içermezler; bunun yerine, çölyak hastalığı olan birçok insan da dahil olmak üzere çoğu insanın tolere edebileceği avenin içerirler. Ancak sertifikalı glutensiz yulaf bulmak çok önemlidir.

Birinin glütenle ilgili sorunları olduğunu duyduğunuzda, aklınıza ishal veya kabızlık, karın ağrısı, gaz ve şişkinlik gibi sindirim sorunları gelebilir ve bunlar aslında glütenden kaynaklanan yaygın sorunlardır. Bununla birlikte, gluten sadece sindirim problemlerinden çok daha fazlasına neden olabilir.

Gluten, Anksiyete ve Diğer Ruh Hali Sorunları

O kadar çok danışanım gördüm ki, glütenden uzak durduklarında ruh halinin dramatik bir şekilde geliştiğini gördüm ki, kaygı ve diğer duygu durum sorunları olan danışanlarıma her zaman glütensiz gitmelerini tavsiye ediyorum. Bunu yapmak, özellikle antianksiyete ilaçlarından fayda görmeyen kişilerde anksiyete semptomlarını tamamen çözebilir (Potocki ve Hozyasz 2002). Klinik deneyimler ve spesifik çalışmalar, gluten ile anksiyete (Hallert ve ark. 2009; Pynnönen ve ark. 2004), sosyal fobi (Addolorato ve ark. 2008), depresyon (Pynnönen ve ark. 2005) ve hatta şizofreni (Hallert ve ark. 2009; Pynnönen ve ark. 2004) arasındaki bağlantıyı desteklemektedir (Kalaydjian ve diğerleri 2006). Akıl sağlığı çalışmalarının çoğu çölyak hastalığına odaklanmıştır, ancak siz

Machine Translated by Google

Çölyak hastalığınız varsa, duygudurum sorunlarınız veya rahatsız edici fiziksel semptomlarınız varsa ve glütenden kaçınmak bir fark yaratıyorsa, bunu yapmanız mantıklıdır.

Linda'nın Hikayesi

Kırklı yaşlarının sonlarında bir öğretmen olan Linda'nın hem duygudurum sorunları hem de sindirim sorunları vardı. GABA, triptofan ve multivitamin, çinko ve B6 vitamini gibi bazı temel takviyeleri alarak kaygısından önemli ölçüde kurtuldu, ancak yine de biraz kaygı ve ilgili semptomları vardı. Başından beri glutenden uzak durmasını tavsiye ettim, ancak pizzayı sevdiği için aylarca direndi ve tam buğday kabuğuyla sıfırdan yapılan pizzanın sağlıklı olduğuna ikna oldu.

Aylar geçtikçe ve semptomları oyalandıkça, sonunda gluteni bırakmayı denemeyi kabul etti. Kaygısının tamamen dağıldığını ve ömür boyu süren kabızlık sorununun ortadan kalktığını öğrenince çok şaşırdı. Yanlışlıkla gluten içeren bir şey yerse, hemen biliyordu - gergin ve şişkin hissediyordu ve sonunda kabızdı. Hâlâ pizzayı sevdiği için biraz araştırma yaptı ve glütensiz hamurlar yapmayı denedi. Artık pizzasının tadını çıkarmaya devam edebilir ve sonrasında kendini harika hissedebilir.

Gluten ve Sindirim Sistemi

Glutene duyarlılık gaz, şişkinlik, kabızlık veya ishal gibi sindirim sorunlarına neden olabilir. Kaygıya ek olarak sindirim sorunlarınız varsa, bağırsak duvarınızın mikrovilluslarının hasar görmüş olması ve iyileşmesi için zamana ihtiyacı olabilir. Bu hasarın bir sonucu olarak, düşük B vitaminleri, A, D, E ve K vitaminleri ve demir (anemiye yol açabilen) ve ayrıca triptofan gibi besin eksiklikleri yaşayabilirsiniz (Ross 2004). Bu eksikliklerden bazıları anksiyete belirtilerinize katkıda bulunuyor olabilir. Bir çalışma, altı ay boyunca günde 800 mcg folik asit, 500 mcg B12 vitamini (siyanokobalamin) ve günde sadece 3 mg B6 vitamini takviyesinin iyileştiğini buldu.

Machine Translated by Google

çölyak hastalığı olan kişilerin genel refahına yardımcı olurken, anksiyete ve depresyona da yardımcı olur (Hallert ve ark. 2009). Kemik suyu, glutamin, C vitamini ve aloe vera gibi bağırsaklar için çok iyileştiricidir. Sindirim işlevinin nasıl destekleneceği hakkında daha ayrıntılı bilgi için, bu konuyu ayrıntılı olarak ele alan bölüm 5'e bakın.

Gluten Duyarlılığı Testi

Spesifik testler, glütenin sizin için bir sorun olup olmadığını belirleyebilir veya semptomların çözülüp çözülmediğini görmek için potansiyel olarak sorunlu yiyecekleri yemeyi bıraktığınız ve ardından semptomların yeniden ortaya çıkıp çıkmadığını görmek için yeniden başlattığınız bir eleme-zorlama denemesi yapabilirsiniz. Her ikisini de yapmayı düşünün. Test sonuçlarını basılı olarak görmek son derece yararlı olsa da, testler her zaman kesin değildir ve aslında bir sorununuz olsa bile bir sorununuz olduğunu göstermeyebilir. Ayrıca, problemli yiyecekler olmadan ne kadar iyi hissettiğinizi ve onları yeniden tanıttığınızda ne kadar kötü hissettiğinizi deneyimlemek, diyetinizi değiştirmek için güçlü bir teşvik sağlayabilir.

İki Haftalık Gluten Eliminasyon-Zorluk Denemesi

Bir eleme-meydan okuma denemesi olasılığını göz korkutucu bulabilirsiniz. Eğer öyleyse, kendinize iki haftanın belirli bir gıdadan vazgeçmek için çok kısa bir süre olduğunu ve bu testin sonuçlarının çeşitli ruh hali, sindirim ve diğer sağlık sorunlarını çözmenize yardımcı olabileceğini hatırlatın.

1. İki hafta boyunca glüten içeren tüm yiyecekleri yemeyi bırakın; bu eliminasyon aşamasıdır. Bir hatırlatma olarak, glüten içeren yiyecekler arasında buğday, çavdar, arpa, kavuzlu buğday, kamut veya tritikale içeren her şey bulunur. Yulaf, işleme sırasında sıklıkla glüten ile kontamine olduğundan, onları da ortadan kaldırın. Glutensiz etiketli yulaf satın alabilirsiniz, ancak iki haftalık eleme denemesi sırasında bunlardan bile kaçınmanızı tavsiye ederim. Eleme döneminde, glüten hidrolize protein, dokulu bitkisel protein ve arpa gibi sayısız diğer buğday, çavdar ve arpa türevleri gibi birçok işlenmiş gıdada ortaya çıktığı için, ev yapımı bütün gıdaları yemek en iyisidir. malt ve modifiye nişasta. Çoğu soya sosunda ve doğal aromalarda ve kırmızı şarap, bira ve diğer birçok fermente içecekte bulunur. Daha az belirgin kaynaklar, yapıştırıcıyı içerir.

Machine Translated by Google

ilaçlar ve takviyelerdeki zarflar ve dolgu maddeleri.

2. İki hafta boyunca anksiyete, depresyon, enerji, odaklanma, şişkinlik, gaz ve kabızlık ile ilgili semptomları gözlemleyin ve değişiklikleri not edin. Ne yediğinizi ve ne zaman yediğinizi, yemekten önce nasıl hissettiğinizi (yorgun, aç, aç, teselliye ihtiyaç duyan vb.), yemekten sonra nasıl hissettiğinizi izlemek için Yiyecek, Ruh Hali, Enerji, İstek ve Uyku Günlüğünü (ek 2) kullanın. yemek yersiniz (yorgun, mutlu, memnun, rahat, enerjili vb.) ve bağırsak hareketler.
3. 15. günde hem kahvaltıda hem de öğle yemeğinde glütenli bir şeyler tüketin (bu zorlu aşamadır) ve ardından üç gün boyunca glütenli hiçbir şey yemeyin. Bu zorluk için mayasız ekmek seçmenizi tavsiye ederim çünkü maya da bir sorun olabilir ve bu, denemenizin sonuçlarını bozabilir.

   Kahvaltıda mayasız krep veya muffin, öğle yemeğinde makarna gibi bir şey deneyin.
4. Gecikmiş reaksiyonların ortaya çıkması o kadar uzun sürebileceğinden, sonraki üç gün boyunca olumsuz etkileri gözlemleyin.
   Artan kaygı, huysuzluk, depresyon, sinirlilik, yorgunluk, odaklanma güçlüğü, şişkinlik, gaz, bağırsak hareketlerinizde değişiklik veya ağrı ve sızılarda artış olup olmadığına dikkat edin.

Zorluk aşamasında artan semptomlar fark ederseniz, muhtemelen glütene duyarlısınız. Bu gerçek bir alerji, gecikmiş bir reaksiyon veya çölyak hastalığı olabilir. Daha fazla test (aşağıda açıklanacaktır), hangisinin olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir. Veya semptomlarda herhangi bir artış olmayabilir, bu durumda glüten muhtemelen sizin için bir sorun değildir. Emin değilseniz, iki hafta daha glüteni bırakabilir ve ardından tekrar meydan okuyabilirsiniz.

Belirtildiği gibi, bir eleme-zorlama denemesi yapmak için iyi bir neden, laboratuvar testlerinin sonuçsuz kalması veya yanlış negatiflerle sonuçlanmasıdır. Bir zamanlar glütenle ilgili hem kaygı hem de sindirim sorunları olan bir aile, iki ebeveyn ve iki çocukla çalıştım. Her kişi farklı bir testte pozitif çıktı ve diğerlerinde negatif çıktı. Test sonuçlarınız ne olursa olsun, sizi olumsuz etkiliyorsa, glütenden kaçınmanızı tavsiye ederim.

Gluten Duyarlılığı için Laboratuvar Testleri

Gluten duyarlılığı için laboratuvar testleri, antigliadin antikorları için tükürük testlerini içerir.

Machine Translated by Google

ve IgG antikorları ve tiroid antikorları için kan testleri. Bu antikorların yüksek seviyelerine sahipseniz, bu endişe nedenidir ve glütenden kaçınmanız ve ayrıca çölyak hastalığı için test yaptırmanız gerektiğini gösterir (Braly ve Hoggan 2002).
Şu anda ölçülmeyen başka glüten duyarlılığı belirteçleri vardır ve bunlar gelecekte ek yararlı sonuçlar sağlayabilir.

Tükürük ANTİGLİADİN ANTİKORLARI

Diagnos-Techs tarafından sunulan Adrenal Stres İndeksi (ASI) gibi adrenal fonksiyon için birçok evde tükürük testi antigliadin antikorlarını içerir. Birçok insan antigliadin antikorları için pozitif test eder. ASI ayrıca gastrointestinal sistemdeki bağışıklıkta kritik bir rol oynayan bir antikor olan salgı immünoglobulini (SIgA) içerir. Antigliadin antikorlarını test ederken SIgA seviyelerini ölçmek de önemlidir; SIgA seviyeleri düşükse, antigliadin antikorları için yanlış negatif sonuca neden olabilir. SIgA, stres ve adrenal yorgunluğun bir sonucu olarak genellikle düşüktür. Metametrix dahil olmak üzere diğer birçok laboratuvar, çeşitli tükürük ve dışkı testlerinde hem antigliadin antikorlarını hem de SIgA'yı ölçer.

GLUTEN İÇEREN TAHILLAR İÇİN IGG ANTİKORLARI

Gıdalara karşı gecikmiş reaksiyonlar (IgG gıda duyarlılıkları), kan (serum) alımı veya parmak delme gerektiren kan testleri ile belirlenebilir. Enzim bağlantılı immünosorbent testi (ELISA) olarak bilinen bu tip testler , özellikle semptomlarınız, sağlık geçmişiniz ve bir gıda günlüğü ile birlikte düşünüldüğünde çok etkili olabilir (Atkinson ve ark. 2004; Shakib ve ark. 2006). Pizzorno ve Murray 2000). ELISA testi, vücudunuzun buğday, çavdar, arpa ve yulaf dahil olmak üzere çeşitli gıdalara karşı bir bağışıklık reaksiyonu gösterip göstermediğini ve belirli gıdaların hafif, orta veya güçlü bir reaksiyona neden olup olmadığını gösterecektir.

Test, gecikmiş gıda reaksiyonları yaşadığınızı gösteriyorsa, sorunlu gıdaları en az üç ay boyunca çıkarmanızı ve ardından bir sonrakini eklemeden önce her birini ekledikten sonra en az üç gün bekleyerek bunları birer birer yeniden eklemenizi öneririm. Bu üç gün içinde herhangi bir semptom yaşarsanız, o besinden süresiz olarak kaçınmanız gerekebilir. Yenilenen semptomlar yaşamıyorsanız, muhtemelen o yemeği dönüşümlü olarak (her üç günde bir) yemek iyidir.

Metametrix Labs, tahıllara ve diğer gıdalara karşı gecikmiş reaksiyonları kontrol eden iki test sunar: Allergix IgG4 Gıda Antikorları 90–Serum, insanların genellikle duyarlı olduğu doksan gıdaya verilen reaksiyonları değerlendirir ve

Machine Translated by Google

Allergix IgG4 Gıda Antikorları – Otuz gıdaya verilen reaksiyonları değ erlendiren Bloodspot 30.

YüKSEK Tİ ROİ D ANTİ KORLARI

İ ki tiroid antikorunun (antitiroglobulin ve antitiroperoksidaz) yüksek seviyeleri, vücudun kendi tiroid bezine karş ı antikorlar oluş turduğ u Hashimoto tiroiditiniz olduğ unu gösterebilir. Bu otoimmün durum, çölyak hastalığ ı (Naiyer ve ark. 2008; Barker ve Liu 2008) veya glüten duyarlılığ ı olan kiş ilerde yaygındır . Her iki antikorun seviyeleri, doktorunuzun isteyebileceğ i kan testleri ile değ erlendirilebilir. Seviyeleriniz yükselirse, glütenden tamamen kaç ınmak ve günde 200 mcg selenyum almak tiroid fonksiyonunuzu normalleş tirmeye ve tiroid antikor düzeylerini düş ürmeye yardımcı olabilir.

Çölyak Hastalığ ı Testi

İ ki test, çölyak hastalığ ınız olup olmadığ ını belirlemenize yardımcı olabilir. Biri basit bir kan testidir; diğ eri biyopsidir. IgE ve gen testi, çölyak hastalığ ında yaygın olan yüksek tiroid antikorları (daha önce bahsedilen) iç in yapılan testlerde olduğ u gibi diğ er seç eneklerdir.

Metametrix'ten bir kan testi olan Çölyak Profili, aş ağ ıdaki üç çölyak hastalığ ı belirtecini ölç er, ancak negatif sonuç lar glüten duyarlılığ ını veya çölyak hastalığ ını tamamen dış lamaz:

- IgA doku transglutaminaz (IgA-tTG): Yüksek seviyeler, çölyak hastalığ ı olanların yaklaş ık yüzde 98'ini tanımlar (Braly ve Hoggan 2002).
- IgA antigliadin antikorları (IgA-AGA): Yüksek seviyeler, gliadine karş ı bir reaksiyonu gösterir ve bu da diyetin glütensiz olmadığ ını gösterir.
- Serum IgA: Düş ük seviyeler, çölyak hastalığ ı geliş tirme riskinin on ila on beş kat daha fazla olduğ unu gösterir ve ayrıca IgA-tTG iç in yanlış bir negatif sonuç la sonuç lanabilir.

Tıp topluluğ u genellikle ince bağ ırsak biyopsisini çölyak hastalığ ının teş hisi iç in altın standart olarak kabul eder. Biyopsi düzleş miş mikrovilli gösterirse, hasta glutensiz bir diyet benimsemeye teş vik edilir. Kiş i bir süre glütensiz diyet uyguladıktan sonra yapılan ikinci bir biyopsi,

Machine Translated by Google

düzelme, çölyak hastalığı teşhisi konur. Ancak bu yöntemin sınırlamaları vardır (Braly ve Hoggan 2002). Biyopsiler, bir bölgeden diğerine değişebileceği veya zamanla değişebileceği için hasarı gözden kaçırabilir. Ve çölyak hastalığı olan bir kişi birkaç haftadan daha uzun süre glütenden kaçındıysa, bağırsak iyileşmiş olabilir, bu nedenle herhangi bir hasar olmayacaktır.

Bu testlerden hiçbiri çölyak hastalığını göstermiyorsa ancak glütene duyarlı olabileceğinizi düşünüyorsanız, göz önünde bulundurmak isteyebileceğiniz birkaç test daha vardır. HLA-DQ2 ve HLA-DQ8 genlerini test edin, çünkü her ikisi de çölyak hastalığına ve ayrıca tip 1 diyabet ve otoimmün tiroid hastalığı dahil olmak üzere diğer otoimmün hastalıklara sahip olma riski ile ilişkilidir (Barker ve Liu 2008). Ancak çölyak hastalığı olmayan kişiler de bu genleri taşıyabilir (Braly ve Hoggan 2002), bu nedenle sonuçlar kesin değildir. Doktorunuz bu testleri isteyebilir veya EnteroLab bu genetik testi evde bir kit aracılığıyla sunar. Genetik testin yararı, diğer bazı testlerde pozitif sonuçlar görülmeden önce, glütenle ilgili sorunlarınız olabileceğine dair erken bir gösterge sağlayabilmesidir.

Gluten İçeren Tahıllara Alternatifler

Gluten sizin için bir sorunsa, yine de pirinç, mısır, karabuğday, kinoa, amaranth ve muhtemelen yulaf yiyebilirsiniz (glütensiz sertifikalılarsa). Darı glüten içermemesine rağmen, bazı insanlar bununla ilgili sorunlar yaşar. Kendiniz denemek ve görmek zorunda kalacaksınız. Neyse ki, glütenle ilgili potansiyel sorunlara dair artan bir farkındalık var ve bu günlerde çok çeşitli tahıl bazlı gıdaların glütensiz versiyonlarını bulabilirsiniz - ekmek, makarna, kraker, waffle ve daha fazlası. Bu yiyecekler pirinç, mısır, patates, çeşitli fasulye ve hatta hindistancevizinden yapılan çok çeşitli alternatif unlarla yapılır. Ayrıca pek çok harika glütensiz yemek kitabı var, ancak bazıları aşırı şeker veya sağlıklı olmayan diğer malzemeleri gerektiriyor. Glutensiz bir yemek kitabı satın almadan önce, beslenme ihtiyaçlarınızı ve 1. ve 2. bölümlerdeki önerileri göz önünde bulundurarak kitabı yakından inceleyin. Ayrıca bilgi ve glütensiz ürünler için birçok harika çevrimiçi kaynak bulacaksınız.

Bununla birlikte, sorunlu tahılları başka bir tahılla değiştirmek yerine (örneğin, buğday makarnasını pirinç makarnasıyla değiştirmek), diyetinize daha fazla sebze eklemeyi düşünün. Tatlı patates, kabak ve havuç gibi nişastalı sebzeler harika bir besleyici karbonhidrat, vitamin ve mineral kaynağıdır.

Eğer glütenle sorununuz varsa ancak çölyak hastalığınız yoksa, bazı hazırlama yöntemleri vücudunuzun glüteni daha iyi idare etmesine yardımcı olabilir. Birçok geleneksel

Machine Translated by Google

diyetler, ekşi mayalı ekmekte olduğu gibi ıslatılmış veya fermente edilmiş tahılları içerir. Bu yöntemler, tahılları daha sindirilebilir hale getirmeye yardımcı olur ve muhtemelen ruh hali sorunları, sindirim sorunları veya her ikisi için daha az sorun yaratır. Ekşi mayalı ekmeğin, çölyak hastalığı olanlar da dahil olmak üzere, gluten duyarlılığı olanlar tarafından tolere edilebileceğine dair bazı kanıtlar vardır (Di Cagno ve ark. 2004). Ancak, dikkatli olmak en iyisidir. Bu yiyecekleri deniyorsanız, nasıl hissettiğinizi görün, ardından kararınızı deneyiminize göre verin. Glutendeki (ve kazein) proteinleri sindirmenize yardımcı olacak bir enzim takviyesi almak faydalı olabilir. Bu şekilde yanlışlıkla gluten içeren bir şey tüketirseniz, olumsuz etkileri azalacaktır. Dipeptidil peptidaz IV (DPP IV) enzimini içeren bir takviye arayın.

Gluten Sorun Değilse

Gluteni tolere edebilseniz bile, beyaz un gibi işlenmiş tahıllardan ve kurabiyeler, kekler, beyaz makarnalar vb. dahil olmak üzere ondan yapılan yiyeceklerden kaçınmak önemlidir. Tam tahıllı ürünler her zaman daha iyi bir seçimdir. Filizlenmiş tam tahıllı ekmek başka bir iyi seçenektir. Yine de onları diyetinizin bir parçası yapmamanızı ve kesinlikle her öğünde gluten içeren tahıllar yememenizi öneriyorum.

Süt Tüketimi ile İlgili Sorunlar

Anksiyete ve ruh hali sorunları ile çok yaygın olan gluten sorunları, bağırsak astarına zarar verebilir ve süt tüketimi ile ilgili sorunlara neden olabilir. Sindirim sistemine daha fazla zarar gelmesini ve potansiyel besin eksikliklerini önlemek için bunu ele almak önemlidir. Sütle ilgili bu tür bir sorun, bağırsak iyileştikten sonra ortadan kalkabilir. Süt kendi başına kaygıya neden olmaz, ancak artan mukus üretimi, sindirim sistemine verilen zarar ve bağışıklık tepkisi, ruh hali üzerinde dolaylı etkilere sahip olabilir.

Bazı insanlar, süt ürünlerindeki şeker olan laktozu sindiren laktaz enziminden yoksundur (Bolin 2009). Bu, dünya çapında insanların yaklaşık yüzde 75'ini etkiler (Lipski 2004). Süt ürünleri, gluten gibi afyon benzeri bir etkiye sahip olabilir, bu da size psikolojik bir yüksek ve ardından bir hayal kırıklığı verir. Büyük bir kase dondurma yemeden önce ve sonra nasıl hissettiğinizi düşünün. Rahatlatıcı bir yemek mi? Yemek yemek büyük bir ödül gibi geliyorsa ve daha sonra kendinizi hasta, yorgun ve tıkalı hissediyorsanız, bağımlısı olabilirsiniz.

Süt ürünleriyle ilgili sorunlar çok yaygın olduğu için, bir fark yaratacağından şüphe duysanız bile, iki haftalık bir süt eleme-meydan okuma denemesi yapmanızı tavsiye ederim.
Süt ürünlerine karşı gecikmiş reaksiyonları belirlemek için IgG testini de kullanabilirsiniz (Shakib ve ark.

Machine Translated by Google

2006). Süt ürünlerini tolere edebileceğinizi fark ederseniz, 1. bölümdeki yönergeleri izleyin.

Diğer Gıdalarla İlgili Sorunlar

Potansiyel olarak, herhangi bir yiyecek, gecikmiş bir gıda reaksiyonuna neden olabilir ve belirtildiği gibi, bazı insanlar için bu, bağırsak hasarı ve besin eksiklikleri nedeniyle bir endişe faktörü olabilir ve ayrıca adrenalleri strese sokabilir. İrritabl bağırsak sendromu olan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada, sorunlu gıdaları belirlemek için IgG antikor testi kullanıldı. Bu gıdaların ortadan kaldırılması, semptomlarda önemli iyileşmelerin yanı sıra yaşam kalitesinin iyileşmesine ve anksiyete ve depresyonun azalmasına yol açtı (Atkinson ve ark. 2004). Diyet kısıtlamalarına en iyi uyan hastalar en büyük gelişmeleri yaşadı. Kısıtlamalar gevşetildiğinde, birçok semptom geri döndü.

Hâlâ gıdanın bir sorun olduğundan şüpheleniyorsanız ancak glüten veya süt ürünleriyle ilgili bir sorununuz yoksa (ya da yapıyorsanız ancak bunları kaldırmak semptomlarınızı tamamen çözmüyorsa), IgG testi ile diğer gıda hassasiyetlerini belirleyebilirsiniz. Metametrix Labs'den temin edilebilen IgG testleri (daha önce glüten için tarif edilmiştir) diğer birçok yaygın gıdaya verilen reaksiyonları da kontrol eder. IgG testi, birçok farklı gıdanın reaksiyona neden olduğunu gösteriyorsa, sorun sızdıran bağırsak sendromu olabilir. Tüm sorunlu gıdalardan kaçınmanız ve bağırsakların iyileşmesine izin vermeniz gerekir.

Ayrıca eleme-zorlama denemesini (daha önce açıklandığı gibi) sorun yarattığından şüphelendiğiniz herhangi bir gıdayla veya en sık soruna neden olan diğer gıdalarla da yapabilirsiniz: sığır eti, narenciye, yumurta, domuz eti, mısır, soya, kuruyemişler, çikolata ve şeker kamışı. Her zaman yediğiniz favori yiyecekleriniz varsa, bunları da araştırmaya değer. Her gün çilek ve badem yiyen bir müşterim vardı ve ikisi de onun için sorun oldu.

Son olarak, sonuçlarınız net değilse ve bazı yiyeceklerin sizin için sorun yarattığına dair güçlü bir şüpheniz varsa, hipoalerjenik veya oligoantijenik diyeti uygulayabilirsiniz. Bu yaklaşımla, genellikle kahverengi pirinç, kuzu eti, narenciye dışındaki tüm meyveler ve domates, patlıcan, biber ve patates dışındaki tüm sebzeler gibi yalnızca sorun yaratma olasılığı en düşük yiyecekleri yersiniz. İki hafta boyunca sadece bu yiyecekleri yedikten sonra, her üç günde bir diyetinize yeni bir yiyecek ekleyebilir ve reaksiyonları izleyebilirsiniz (Pizzorno ve Murray 2000). Hiperaktivite ve yıkıcı davranış bozukluğu olan çocuklar üzerinde yapılan bir Alman araştırması, bu yaklaşımın çocukların yaklaşık yüzde 25'inin davranışını iyileştirdiğini bulmuştur (Schmidt ve ark. 1997).

Machine Translated by Google

Tüm Tahıllar, Niş astalı Sebzeler ve Baklagiller

Herhangi bir tahıl (pirinç, mısır vb.), niş astalı sebzeler (patates, tatlı patates vb.) veya baklagiller yedikten sonra kendinizi huysuz, endiş eli, yorgun veya huzursuz hissediyorsanız, bu karbonhidratların yetersiz olması olasıdır. sindirilir ve bunun yerine sindirim sisteminizdeki zararlı bakterileri fermente eder ve besler. Durum buysa, bir eliminasyon denemesi yapmaya ve Spesifik Karbonhidrat Diyeti (SCD) yönergelerini izlemeye değ er. Elaine Gottschall'ın Breaking the Vicious Cycle (2002) adlı kitabının yayınlanmasıyla tanınan AKÖ, Crohn hastalığ ı, kolit ve kronik ishal gibi sindirim sorunlarının yanı sıra anksiyete ve depresyon gibi duygudurum sorunlarına da yardımcı olur.

SCD ile belirli karbonhidratlara izin verilir. Meyveler yenebilir, ancak niş astalı sebzeler (patates, tatlı patates), tahıllar (tüm glüten içeren tahılların yanı sıra pirinç, mısır, darı ve diğ er glütensiz tahıllar) veya baklagiller yenemez.
Meyve dış ında ş unlara izin verilir: et, balık, tavuk, yumurta, kuruyemiş ve yeş il fasulye, kuş konmaz, karnabahar, brokoli vb. gibi niş astalı olmayan sebzeler. Tereyağ ı, zeytinyağ ı ve hindistancevizi yağ ı gibi katı ve sıvı yağ lara izin verilir.

Gut and Psychology Syndrome (GAPS; 2008) kitabının yazarı Natasha Campbell-McBride, bu diyeti bir adım öteye taş ıdı ve Weston A. Price Foundation'ın geleneksel gıda konseptlerine dayalı olarak ş ifalı kemik suları ve fermente gıdalar ekledi. Detoks ve probiyotik takviyeleri için taze sıkılmış sebze sularına da izin verilir. Campbell-McBride, anksiyete, depresyon, bipolar bozukluk, otizm, artrit ve birçok öğ renme bozukluğ unun yanı sıra sindirim ş ikayetlerinde büyük baş arılar bildirdi. Hastalarına bir yıl veya daha uzun süre bu ş ekilde yemek yediriyor.

SCD/GAPS diyetine spesifik olarak atıfta bulunmamakla birlikte, bir çalış mada (Austin ve ark. 2009) çok düş ük karbonhidratlı bir diyetin (günde 20 gram veya sadece yüzde 4 karbonhidrat) irritabl bağ ırsak sendromu için faydalı olduğ u gösterildi ve Bölüm 5'te okuyacağ ınız üzere, irritabl bağ ırsak sendromunda kaygı yaygındır. Baş ka bir çalış ma (King, Elia ve Hunter 1998) ayrıca irritabl bağ ırsak sendromu olan kiş ilerin karbonhidratların anormal kolonik fermentasyonuna sahip olduğ unu bulmuş tur.

SCD veya GAPS diyetini izlemeye karar verirseniz, piş irme için fındık ve fındık unlarına çok fazla güvenmemenizi öneririm. İ lk olarak, fındık alerjiniz veya hassasiyetiniz varsa fındık sorun olabilir. Ek olarak, kabuklu yemiş ler daha yüksek bir bakır-çinko oranına sahiptir ve çok fazla fındık, potansiyel olarak yüksek bakır seviyelerine neden ola

Machine Translated by Google

kaygıya iyi gelir (çinko ve B6 vitamini ile ilgili 7. bölüme bakın).

SCD/GAPS yöntemini yemesi gereken çok az sayıda müş terim oldu, ancak tüm tahıllar ve niş astalı sebzelerle sorunları olanlar için geliş meler çok büyük. Bu diyet ayrıca aş ırı kandida büyümesi, bakteri dengesizliğ i veya parazitleriniz varsa çok faydalıdır (bkz. Bölüm 5).

Machine Translated by Google

Overview of Various Types of Food Sensitivity That May Affect Anxiety or Mood					
	True food allergy	**Food sensitivity**	**Gluten sensitivity**	**Celiac disease**	**SCD/GAPS**
Anxiety and depression	Not common	Sometimes	Common	Common	Common
Ages	Mostly children	All ages	All ages	All ages	All ages
Testing	IgE mediated	Nonimmunological or IgG, elimination trial	Thyroid antibodies, IgG, SIgA, anti-gliadin antibodies, HLA-DQ genes, elimination trial	Thyroid antibod-ies, IgA-tTG, SIgA, IgA-AGA, antigliadin antibodies, biopsy, HLA-DQ genes, elimination trial	Elimination trial, stool tests
Foods	Few	Many	Gluten-containing grains	Gluten-containing grains	All grains and starchy vegetables
Reaction timing	Immediate	Delayed	Delayed	Delayed	Delayed
Types of reaction	Usually the same, often physical	Variable, both physical and mental	Variable, both physical and mental	Variable, both physi-cal and mental	Variable, both physical and mental
Diagnosis	Straightforward	Often obscure	Difficult	Difficult	Difficult

Aş ermeyi Azaltmak İ çin Amino Asitleri Kullanmak

Julia Ross , The Diet Cure'da (2011), aş ermeyi azaltmaya yardımcı olmak ve sorunlu gıdalardan, özellikle fırınlanmış ürünler, ekmekler ve diğ er tahıllar gibi karbonhidratlardan, ayrıca süt ve tatlılardan kaç ınmayı kolaylaş tırmak iç in hedeflenen amino asitlerin kullanılmasını önerir. Bu yaklaş ım, müş terilerimin ç oğ u iç in, genellikle amino asidi aldıktan sonraki birkaç dakika iç inde son derece yardımcı oldu. İ ş te bazı örnekler:

- Karbonhidratlar ve glüten iç eren tahıllar iç in öğ leden sonra veya akş am iş tahınız varsa, serotonin seviyeniz düş ük olabilir. Triptofan veya 5-hidroksitriptofan yardımcı olabilir.
- Ekmek, kurabiye veya dondurma gibi rahat yiyeceklere can atıyorsanız, bunlar bir endorfin patlaması sağ lıyor olabilir. D fenilalanin (DPA) almak yardımcı olabilir.
- Sakinleş mek iç in fazla ekmek, mısır gevreğ i, makarna veya süt ürünleri yerseniz, düş ük GABA seviyeniz olabilir. Ek GABA almak, rahatlamanıza ve kaygıyla ilgili daha az istek duymanıza yardımcı olabilir.

- Düş ük kan ş ekerine yatkınsanız ve tatlı veya niş astalı bir ş ey iç in yoğ un bir istek duyuyorsanız, kan ş ekeri seviyelerinin düzenlenmesinde rol oynadığ ı iç in glutamin gerç ekten yardımcı olur.
- Hızlı bir enerji düzeltmesi iç in canınız tatlı bir ş ey ç ekiyorsa, katekolamin seviyeniz düş ük olabilir. ek alarak

Machine Translated by Google

tirozin yardımcı olabilir.

Glutamin 2. bölümde ele alınmaktadır ve diğer amino asitler 6. bölümde tartışılmaktadır. Amino asitlerle takviye yapmadan önce, 6. bölümü, özellikle de "Amino Asit Önlemleri" bölümünü dikkatle okuduğunuzdan emin olun.

Susan'ın Hikayesi

Otuz bir yaşında, evde oturan üç çocuk annesi Susan, on yıldır kötüleşen egzamadan muzdaripti. Alevlenmeleri giderek tatsız hale geldi ve ruh halini, uykusunu ve bildirdiği gibi akıl sağlığını etkilemeye başladı. Depresyon için ilaç kullanıyordu ve endişe ve korkunç şeker istekleri ile ilgili bir sorunu vardı. Diyeti kurabiyeler, kekler, şekerler ve çeşitli başka şekillerde şekerle doluydu. Egzamasını kontrol altına almak için on yıldan fazla bir süredir Benadryl'i günlük olarak kullanıyordu ve ayrıca kortizonlu kremleri ve çok çeşitli diğer yaygın tedavileri denemişti, ancak hiçbir şey yardımcı olmadı. Egzaması o kadar ağrımıştı ki duş alamamıştı. Susan yirmili yaşlarında rekabetçi bir jimnastikçi olmasına ve egzersiz yapmayı sevmesine rağmen, tenindeki ter bile çok acı verici olduğu için yapamamıştı.

Tüm semptomları onu deli ediyordu, ama sonunda onu bir beslenme uzmanıyla çalışmaya ve yeni bir şey denemeye motive eden şey, gözlerinin etrafındaki, çenesindeki, boynundaki ve kollarındaki çirkin ve rahatsız edici kızarıklıklardı. Benim tavsiyem üzerine, iki haftalık bir deneme için glüten yemeyi bırakmayı kabul etti. Ayrıca belirli amino asitlerle desteklendi: Rahatlıkla ilgili yiyecek isteklerine yardımcı olmak için D-fenilalanin (DPA), kan şekeri kontrolüne yardımcı olmak için glutamin ve kaygısına yardımcı olmak için GABA. İlk hafta cildinde herhangi bir değişiklik olmadı, ancak amino asitler nedeniyle şekerli yiyeceklere olan özlemi önemli ölçüde azaldı ve bu da ilk hafta boyunca diyetini iyileştirmesine yardımcı oldu. Bol sebze ve kaliteli protein yemeye başladı ve her gün kahvaltıda smoothie ve salatalarında zeytinyağı yerdi.

Machine Translated by Google

İ kinci randevumuzda kahvaltısında kullandığ ı peynir altı suyu protein tozunun içinde buğ day olduğ unu öğ rendik. Onu glütensiz peynir altı suyu ile değ iş tirdi, bu nedenle ikinci hafta boyunca diyeti gerç ekten glütensizdi. Sonuç lar dramatik olmaktan baş ka bir ş ey değ ildi. Egzaması neredeyse kayboldu ve uzun zamandır ilk kez gece boyunca uyuyordu. O ikinci hafta boyunca, Benadryl'i yalnızca bir kez aldı ve her gün duş alabildi. Uzun vadede amino asitlere gerç ekten ihtiyacı bile yoktu. Daha az GABA almaya baş ladı ve doktoruyla antidepresan ilaç larını durdurma konusunda konuş maya can atıyordu - çünkü artık depresyonda hissetmiyordu!

Glutene karş ı tepkilerini de test ettik. Birç ok semptomuna rağ men, glütenle ilgili tüm testler negatif çıktı, ancak kendini o kadar iyi hissediyordu ki, yine de glütenden kaç ınmaya devam etmeye karar verdi.

Üç üncü haftaya kadar bir egzersiz programı hazırlamaya baş ladı ve bundan ç ok heyecanlandı. Sadece birkaç kısa haftada ne büyük bir değ iş iklik. Susan, "On yıl içinde sahip olduğ umdan daha iyi hissediyorum. Tekrar her ş eyi yapabileceğ imi hissediyorum. Bu benim! Çok, ç ok mutluyum!" Birkaç ay sonra onu kontrol ettim ve egzaması hala tamamen iyileş memiş olsa da kontrol altındaydı. Ayrıca, antidepresan almayı bırakabilmiş ti, on kilodan fazla kaybetmiş ti, tekrar ç alış ıyordu ve hem kaygı hem de depresyondan kurtulmuş tu.

Düş ük Kan Histaminine Bağ lı Alerjiler ve Anksiyete

Belirtildiğ i gibi, histamin aynı zamanda bir nörotransmitter olarak iş lev görür ve bu nedenle, gıda ve ç evresel alerjiler dahil olmak üzere fiziksel semptomların yanı sıra paranoya, fobiler, OKB ve depresyon ile sonuç lanan ruh hali üzerinde de bir etkiye sahip olabilir. Histamin dengesizlikleri araş tırılmış (Braverman ve Weissberg 1987; Jackson ve diğ erleri 1998) ve klinik ortamlarda baş arılı bir ş ekilde tedavi edilmiş olsa da (Pfeiffer 1987; Mathews-Larson 2001), histamin dengesizliklerini ruh hali ile iliş kili olarak değ erlendirmek hala yaygın bir uygulama değ ildir. bozukluklar. Tam kan histamin testi, Sağ lık Teş his ve Araş tırma Enstitüsü tarafından sunulmaktadır. Depresyonda-

Machine Translated by Google

Free, Naturally (2001), beslenme uzmanı Joan Mathews-Larson, düşük ve yüksek histamin semptomlarını ve her iki dengesizliğin nasıl çözüleceğini ele alıyor. Daha fazla ayrıntı için lütfen mükemmel kitabına bakın.

İyileştirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Herhangi bir yiyeceğe gecikmiş reaksiyonlarınız (IgG) varsa, bunları diyetinizden çıkardıktan sonraki üç gün içinde ruh hali veya sindirim semptomlarında iyileşme görmeyi bekleyebilirsiniz. (Üç ay sonra, hariç tutulan yiyecekleri yeniden eklemeyi düşünebilirsiniz.)

Ani reaksiyonlarınız (IgE) varsa veya çölyak hastalığı için pozitif test yaptıysanız, sorunlu gıdaları diyetinizden çıkardığınız anda iyileşmeler bekleyebilirsiniz. Bu yiyeceklerden süresiz olarak uzak durmanız gerekecek.

Tahıllar ve nişastalı sebzelerle ilgili sorunlarınız varsa, bu yiyecekleri diyetinizden çıkardıktan sonra birkaç hafta içinde bazı iyileşmeler bekleyebilirsiniz, ancak semptomların tamamen ortadan kalkması on iki ay veya daha uzun sürebilir.

Histamin dengesizliklerini düzeltmek genellikle üç ay sürer.

Her durumda, zaman çerçevesi kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve ayrıca sorunlu gıdalardan kaçınma konusunda ne kadar katı olduğunuza bağlı olarak da değişir. Dolayısıyla bu gerçekten size ve benzersiz biyokimyanıza ve ayrıca bağırsaklarınızın iyileşmesi için geçen zamana bağlıdır.

Machine Translated by Google

Bölüm 5

Sindiriminizi Geliş tirin

Sindirim bozuklukları Amerika Birleş ik Devletleri'nde çok yaygındır. Tüm yetiş kinlerin üçte birinden fazlası etkilenir ve her yıl kırk beş milyon insan reflü, kabızlık, irritabl bağ ırsak sendromu (IBS), karaciğ er hastalığ ı ve diğ er sindirim ş ikayetleri için doktora gelir (Burt ve Schappert 2004; Adams, Hendershot ve Marano 1999). Araş tırmalar, IBS, gıda alerjileri ve hassasiyetleri, ince bağ ırsakta aş ırı bakteri üremesi ve ülseratif kolit gibi sindirim ş ikayetleri olan kiş ilerin sıklıkla anksiyete ve daha az ölçüde depresyondan muzdarip olduğ unu bulmuş tur (Addolorato ve ark. 2008). Bir çalış ma (Lydiard 2001), tedavi için doktora giden IBS'li kiş ilerin yüzde 50 ila 90'ının aynı zamanda çeş itli anksiyete bozuklukları (panik bozukluğ u, yaygın anksiyete bozukluğ u, sosyal fobi ve travma sonrası stres bozukluğ u) ve majör depresyondan muzdarip olduğ unu buldu.

Hangisinin önce geldiğ ini değ erlendirmek zor olabilir. Kaygı sindiriminizi etkiliyor mu, yoksa zayıf sindirim kaygıya mı yol açtı yoksa kaygıyı daha da kötüleş tirdi mi? Bazen her ikisinin bir karış ımıdır ve her ikisinin de ele alınması gerekir. Aş ağ ıdaki ifadelerle iliş ki kurabilir misiniz? "Midemde kelebekler var", "Bağ ırağ ımda hissedebiliyorum" veya "Karnımda korkunç bir his var." Bunlar sadece konuş ma figürleri değ il. Michael Gershon'un çığ ır açan kitabı The Second Brain'e (1998) göre, beyinde bulunan tüm nörotransmitterler aynı zamanda sindirim sisteminde de bulunur - dolayısıyla "ikinci beyin" terimi.
Sindirim sisteminin aslında kendi sinir sistemi vardır ve serotoninin yüzde 95'inden fazlası bağ ırsakta yapılır (Gershon 1998). Kronik yorgunluk sendromu ve bağ ırsak bakterilerinde dengesizliğ i olan insanlara bakan bir araş tırma, bu bağ ırsak-beyin-ruh hali bağ lantısını desteklemekte ve probiyotiklerle tedavi edilenlerin yalnızca daha fazla sayıda yararlı bakteriye sahip olmadığ ını, aynı zamanda kaygı ve depresyonda önemli bir azalma olduğ unu tespit etmiş tir. Rao ve diğ erleri 2009).

Tüm hastalıkların bağ ırsakta baş ladığ ı kavramı için söylenecek çok ş ey var. "Ne yersen osun" ifadesini eminim duymuş sunuzdur. Sağ lıklı yiyecekler yerseniz, sağ lıklı olursunuz - veya sağ lıklı olma olasılığ ınız çok daha yüksektir (ve sağ lıksız yiyecekler yerseniz, sağ lıksız olmanız çok daha olasıdır) - en azından bir noktaya kadar. Sağ lıklı, besleyici yoğ un yiyecekler yerseniz, ancak yediklerinizi etkili bir ş ekilde sindiremez ve ememezseniz, sağ lıklı olmazsınız. Zihinsel istikrar ve iyi bağ ış ıklık dahil olmak üzere optimal sağ lık için sağ lıklı bir sindirim sistemine sahip olmanız gerekir.

Bu bölümde, sindirim sürecinin kısa bir tanımını yapacağ ım, ana hatlarıyla

Machine Translated by Google

Zayıf sindirimin birçok nedeninden birkaçı ve sindiriminizi nasıl iyileştirebileceğinizi keşfetmenize yardımcı olur. Bu kitapta bir bütün olarak ele alınacak çok fazla konu olduğundan, yalnızca sindirimle ilgili konulara genel bir bakış sunabilirim - bu, size neleri göz önünde bulundurmanız gerektiği konusunda bir farkındalık vermeye yetecek kadar. Daha detaylı bilgi için Elizabeth Lipski'nin harika kitabı Digestive Wellness (2004) tavsiye ederim.

Ve bu bölümde ele alınan konulara ek olarak, sindiriminizi etkileyebilecek diğer faktörleri de dikkate aldığınızdan emin olun. Örneğin, halsiz bir tiroid kabızlığa katkıda bulunabilir (bkz. bölüm 8); gıda hassasiyetleri sindirim sorunlarına ve hasara neden olabilir (bkz. bölüm 4); ve düşük serotonin, düşük çinko (bkz. bölüm 7), düşük magnezyum (bkz. bölüm 8) ve adrenal yorgunluk (bkz. bölüm 8) gibi sindiriminizi etkileyebilir (bkz. bölüm 6). Her zaman olduğu gibi, sağlıklı bir diyet (1. bölümde ele alınmıştır) hayati önem taşımaktadır. Ve çok miktarda şeker yerseniz, kandidayı besleyebilir ve sindirim sorunlarını daha da kötüleştirebilir (şeker hakkında daha fazla bilgi için 2. bölüme bakın). Stres de önemli bir rol oynar; Bu sizin için bir sorunsa, 8. bölümde özetlenen bazı yaşam tarzı değişikliklerini göz önünde bulundurun.

Zayıf Sindirim Anketi

Bu anket, sindirim problemleriniz olup olmadığını ve bunlara neyin sebep olabileceğini belirlemenize yardımcı olacaktır. Farklı potansiyel nedenlere bağlı semptom kümelerine bölünmüştür. Bu nedenlerden herhangi biri ile sonuç olarak kaygı, depresyon veya ruh hali değişimleri meydana gelebilir. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirtilerden veya belirtilerden herhangi birini düzenli olarak işaretleyin:

Düşük Mide Asidi Seviyeleri

- Yemeklerden hemen sonra aşırı geğirme, şişkinlik veya gaz
- Yemek sırasında ve yemekten hemen sonra aşırı tokluk hissi
- Bağırsak parazitleri, aşırı kandida büyümesi veya dysbiosis olması
- Hazımsızlık, kabızlık, ishal veya zor bağırsak hareketleri

- Takviye aldıktan sonra kolayca mide bulantısı veya mide bulantısı almak

Machine Translated by Google

- Dış kıda sindirilmemiş yiyeceklerin olması
- Birden fazla gıda duyarlılığ ına, gıda alerjisine veya çölyak hastalığ ına sahip olmak
- Demir eksikliğ i veya düş ük çinko seviyelerine sahip olmak

Düş ük Düzeylerde Pankreas Enzimleri

- Yemekten sonra bir ila üç saat boyunca yorgunluk, hazımsızlık veya aş ırı dolgunluk
- Göğ üs kafenizin altında sol tarafınızda karın ağ rısı veya ağ rı, hassasiyet ve ağ rı

- Gaz veya ş iş kinlik
- Kabızlığ a neden olan lifli kabızlık veya ishal
- Mide bulantısı ya da kusma
- Sindirilmemiş yiyecekler içeren veya kötü kokulu, mukus benzeri, yağ lı, parlak veya kötü ş ekillendirilmiş dış kı

Kalın Bağ ırsak Sorunları

- Bağ ırsaklarınızın tamamen boş almadığ ını hissetmek
- Dış kı veya gaz çıkararak veya çok miktarda kötü kokulu gaza sahip olmakla rahatlayan alt karın ağ rısı
- Kabızlık, ishal veya alternatif kabızlık ve ishal
- Sert, kuru veya küçük dış kı
- Kaplamalı dil
- Günde üçten fazla bağ ırsak hareketine sahip olmak
- Sık sık müshil kullanmak

Bakteriyel Dengesizlik veya Parazitler

- Kronik kabızlık veya ishal
- Kaş ıntılı kulaklar, burun veya anüs
- Geceleri huzursuzluk veya diş gıcırdatma, sık uyanma veya gece terlemeleri

- Gıda hassasiyetleri veya alerjileri
- Düş ük enerji, yorgunluk veya eklem veya kas ağ rıları ve ağ rıları
- Kurdeş en, kızarıklık, egzama, cilt ülserleri veya yaralar

Machine Translated by Google

- Gözlerinizin altındaki koyu halkalar veya ağ zınızın etrafındaki kırış ıklıklar

Candida Aş ırı Büyümesi

- Tırnak veya deri mantarı, atlet ayağ ı veya vajinal mantar enfeksiyonu
- Kronik sinüs veya kulak enfeksiyonları
- Gıda hassasiyetleri
- Kronik yorgun hissetmek
- Zayıf hafıza ve odaklanma
- Kabızlık veya ishal
- Sık ş iş kinlik ve gaz
- Ekmek, kurabiye, ş eker, diğ er karbonhidratlar veya alkol iç in istek

Karaciğ er veya Safra Kesesi Sorunları

- Yağ lı veya yüksek yağ lı yiyeceklere duyarlılık
- Yemekten birkaç saat sonra alt bağ ırsak gazı veya ş iş kinlik
- Ağ ızda ekş i veya metalik tat
- Kaş ıntılı cilt veya gözlerin sarımsı beyazları
- Dış kı rengi kil renginden normal kahverengiye değ iş ir
- Kötü nefes veya kötü vücut kokusu
- Safra kesesi ataklarının veya taş larının veya safra kesesinin alınmasının geç miş i

Herhangi bir alanda üç ten fazla öğ eyi iş aretlediyseniz, sonraki bölümler sindiriminizi iyileş tirmenize yardımcı olacaktır. Bu anket, Elizabeth Lipski'nin Sindirim Sağ lığ ı (2004) ve Joseph Pizzorno ve Michael Murray'in Doğ al Tıp Ders Kitabı'ndan (2000) alınan bilgilerle birlikte birç ok danış anla ç alış ma deneyimime dayanmaktadır .

Sindirim Süreci

Besinleri yediğ iniz yiyeceklerden asimile etmek, sindirim ve emilimden oluş an iki parç alı bir süreç tir. Kesin olarak konuş ursak, sindirim, gıdaları vücut tarafından emilebilecek daha küç ük birimlere ayırmayı ifade eder. Süreci

Machine Translated by Google

Sindirim hem mekanik hem de kimyasaldır. Mekanik yönler, çiğneme, midede yiyecekleri çalkalama ve büyük gıda moleküllerini daha küçük parçacıklara parçalayarak kimyasal işlemi gerçekleştiren enzimler ve sindirim suları ile karıştırmayı içerir.

Karbonhidrat sindirimi ağızda tükürük ile başlar, ancak çoğu pankreas ve diğer enzimler tarafından ince bağırsakta gerçekleştirilir.
Karbonhidratlar glikoza parçalanır. Protein sindirimi midede mide asidi (öncelikle hidroklorik asit) ve pepsin enzimi ile başlar.
Protein sindirimi de pankreas ve diğer enzimler tarafından ince bağırsakta tamamlanır.
Proteinler amino asitlere parçalanır. Yağ sindirimi çoğunlukla ince bağırsakta pankreas enzimleri ve karaciğer tarafından üretilen ve safra kesesinde depolanan safra ile gerçekleştirilir.
Yağlar, yağ asitleri ve gliserol olarak parçalanır.

Yediğiniz yiyecekler parçalandıktan sonra, besinleri bağırsak duvarından emilir ve onları enerji ve iyileşme için hücrelerinize dolaştıran kan ve lenflere aktarılır. Besinler ve su ince bağırsaktan emilir ve bir miktar su da kalın bağırsaktan emilir.

İyi Sindirim ve Emilim Neden Önemlidir?

İyi sindirim ve emilim birçok nedenden dolayı önemlidir. Burada bunlardan birkaçı:

- Hücrelerinizin, karbonhidratların, proteinlerin ve yağların yapı taşları olan glikoz, amino asitler ve yağ asitlerini kullanmasına izin verirler.
- Bu süreçler aynı zamanda doğanın sağlıklı bütün gıdalar halinde çok güzel bir şekilde paketlediği tüm vitaminleri, mineralleri, antioksidanları ve diğer besin maddelerini de sağlar. Uzun vadeli zihinsel ve fiziksel sağlığınız, enzimler, hormonlar ve nörotransmiterler yapmak ve vücudun tüm fizyolojik süreçlerine yardımcı olmak için kullanılan bu besinlerin sürekli olarak sağlanmasına bağlıdır.

- Sizi parazitlerden, dengesiz bağırsak bakterilerinden ve aşırı kandida büyümesinden koruyacaklar, bunların hepsi sindiriminizi daha da tehlikeye atabilir ve genellikle ruh halinizi ve uykunuzu bozabilir ve isteklerinizi yoğunlaştırabilir.

Machine Translated by Google

- Vücut, serotoninin çoğunu ve ayrıca bazı B vitaminlerini bağırsakta yapar, bu nedenle sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmak, bu ruh hali artırıcı bileşiklerin yeterli seviyeleri için önemlidir.

Taburenizi Sindirim İşleviniz İçin Bir İpucu Olarak Kullanmak

Dışkınız size sindiriminiz hakkında büyük bir ipucu verebilir. İyi şekillendirilmiş, muz şeklinde, olgun muz gibi yumuşak, iyi nemlendirilmiş ve kaygan olmalıdır (Lewis ve Heaton 1997). Açık renkli değil, çikolata kahvesi renginde olmalıdır. Müshil ihtiyacınız olmamalı, zorlanmadan kolayca atabilmeli ve günde en az bir kez bağırsak hareketi yapmalısınız. İki veya üç iyi biçimlendirilmiş bağırsak hareketine sahip olmak da iyidir.

İyi Sindirim İçin Yeme Yönergeleri

Hızlı tempolu bir dünyada yaşıyoruz, genellikle koşarken yemek yiyoruz ve çoğumuz işlenmiş gıdalara güveniyoruz. Şu soruları düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın:

- Koşarken mi yersiniz, TV karşısında mı yersiniz, yoksa yemek için oturmaz mısınız?
- Yüksek stres altındayken yemek yer misiniz?
- Hızlı yiyecekler mi yoksa işlenmiş yiyecekler mi yemeye meyillisiniz?
- Taze sebze veya meyveyi az mı yiyorsunuz yoksa lif oranı düşük bir diyet mi yiyorsunuz?
- Günde 2 litreden (64 sıvı ons) daha az su içiyor musunuz?

Bu size benziyorsa, yeme alışkanlıklarınızı iyileştirmek bile büyük bir fark yaratabilir, sindirim problemlerini önleyebilir veya çözmenize yardımcı olabilir ve ayrıca ruh halini ve genel sağlığı iyileştirebilir. Aşağıdaki öneriler sindiriminize yardımcı olmazsa, düşük mide asidi seviyeleri, kalın bağırsak sorunları, bakteri dengesizlikleri ve aşırı kandida büyümesi gibi diğer olası sorunları araştırmanız gerekir.

İyi Sindirimi Destekleyen Yiyecekleri Yiyin ve Düşük Kaliteli Yiyecekleri Atlayın

Machine Translated by Google

Batı kültürleri, iyi sindirimi destekleyen gıdalardan daha az yeme eğilimindedir. Kalitesiz, rafine edilmiş, işlenmiş gıdalar yerseniz, bu sindiriminizi etkiler. Sindiriminiz yavaşlama eğiliminde olduğunda belirli yiyeceklere odaklanarak 1. bölümdeki yeme yönergelerini takip etmek önemlidir. İşte size yardımcı olabilecek yiyeceklerle ilgili bazı ipuçları:

- Çiğ gıdalar, sindirime yardımcı olabilecek enzimlerle doludur. Bol yapraklı yeşillikler yiyin, çiğ sebzeleri atıştırın ve salatalara havuç, kabak ve kereviz gibi çiğ sebzeleri ekleyin.
- Fermente veya kültürlü yiyecek ve içecekler, bu yiyecekleri daha sindirilebilir hale getiren ve sindirimi artıran probiyotikler veya faydalı bakteriler içerir. Bazı örnekler yoğurt, kefir, lahana turşusu, kimchi ve kombucha'dır.

- Roka ve karahindiba gibi acı yiyecekler vücudun kendi sindirim enzimlerinin üretimini uyarır.
- Islatılmış tahıllar ve kabuklu yemişler ve filizlenmiş fasulye ve tohumlar daha sindirilebilir ve daha besleyicidir.

Yeme Alışkanlıklarınızı Değiştirin

Doğru yiyecekleri seçmek sindirimde büyük gelişmelere yol açsa da, yeme alışkanlıklarınızı da dikkate almak önemlidir. İşte bu konuda bazı ipuçları:

Yemeklerinizi evde hazırlayın ve yiyin. Yemek hazırlama, bir angarya değil, eğlenceli ve zevkli olmalıdır. Tüm aileyi dahil edin ve yeni tarifler deneyin. Yemek hakkında düşünmek, yemeği görmek ve hazırlık sırasında aromaları koklamak, vücudunuzu sindirime hazırlar, yemekten önce sindirim sıvılarınızın ve enzimlerinizin akmasını sağlar (Feldman ve Richardson 1986). Bir tencere güveç kokusu aldığınızda tükürüğünüzün nasıl akmaya başladığını bir düşünün.

Yemeğinizi iyi çiğneyin. Sindirim süreci ağızda başlar, bu nedenle yemeğinizi iyi çiğnemek önemlidir. Besinleri daha küçük parçalara bölerek tükürük enzimleriyle karıştırır.

Daha küçük öğünler yiyin. Aşırı yemeyin. Daha küçük öğünler, belki de daha sık yemek, sindirim sisteminize aşırı yük bindirmekten kaçınmanıza yardımcı olacaktır. Gece geç saatlerde çok büyük bir yemek yemeyin, böylece yatmadan önce yemeğinizi uygun şekilde sindirebilirsiniz.

Yemeğiniz için şükredin, yemeğin tadını çıkarın ve dikkatli olun. Teşekkür edin, dua edin veya bir nimet yapın. Yavaşlayın ve tatların, dokuların, aromaların ve yeme deneyiminin tadını çıkarın. Dikkatli olun ve yediğiniz yemeği düşünün. ben bir kez

Machine Translated by Google

beş dakika boyunca tek bir kuru üzüm yeme deneyiminin bize rehberlik ettiği bir farkındalık egzersizi yaptı. Her zaman benimle kalacak bir şey. Önce kuru üzüme baktık, sonra dokunduk ve kokladık. Sonra onu ağzımıza koyduk ve dokusuna, meyve sularına ve tatlılığına dikkat ederek çok, çok yavaş çiğnedik. Bu, genellikle yemeğimizi yutma şeklimizle tam bir tezat oluşturuyor.

Yemek için oturun ve bir aile toplantısı yapın. Yemek için kesinlikle oturun ve TV karşısında değil, aileniz ve arkadaşlarınızla masada yiyin. Konuşmayı olumlu ve hafif tutun. Bir beslenme uzmanı ve yakın arkadaşım Robin Nielsen tarafından önerilen bu fikre bayılıyorum: Sadece bir mum yakmanın bile sakinleştirici olabileceğini ve sizi sindirim moduna sokabileceğini söylüyor. The New Whole Foods Encyclopedia'da (1999), Rebecca Wood, kendi başınıza yediğinizde daha az yalnız hissetmeniz için şu öneriyi sunar: Masadan fazladan sandalyeleri kaldırın ve sevdiklerinizin fotoğraflarını görebileceğiniz yakınlara koyun.

Çok stresli veya endişeli olduğunuzda yemek yemeyin. Kronik stres, anksiyete ve depresyon, hidroklorik asit üretiminizi azaltır ve gastrointestinal sistemdeki bağışıklıkta kritik bir rol oynayan bir antikor olan salgılayıcı immünoglobulin A (SIgA) düzeylerini düşürür. Bu, sindiriminizi bozacaktır. Ve zayıf sindirim, stresle başa çıkmayı zorlaştıran besin maddelerinin tükenmesine yol açtığı için bir kısır döngü yaratır. Yemek yemeniz gerekiyorsa ve stresli veya endişeli hissediyorsanız, yemekten önce derin nefes almak veya diğer gevşeme tekniklerini uygulamak için birkaç dakika ayırın. Ayrıca yemek yerken rahatlatıcı müzik dinlemeyi de düşünün. Sakinleşmek için yemek yediğinizi fark ederseniz ve özellikle şekerli yiyecekler yiyorsanız, şekerle ilgili 2. bölüm ve beyin kimyasıyla ilgili 6. bölüm çok yardımcı olacaktır.

Kötü Sindirimin Nedenleri ve Nasıl İyileştirilir? Sindirim

Düşük kaliteli yiyecekler yemenin ve koşarak yemenin yanı sıra, sindiriminizin idealden daha az olmasının çeşitli fizyolojik nedenleri vardır. Bunların çoğu birkaç temel nedene indirgenir: düşük seviyelerde mide asidi veya pankreas enzimleri, kalın bağırsakla ilgili sorunlar, bakteri dengesizliği ve aşırı kandida büyümesi. Hepsi daha sonra tartışılır. Ek olarak, birçok ilacın gastrointestinal yan etkileri vardır. Örneğin, antasitler ve proton pompa inhibitörleri (Prilosec gibi) protein sindirimini etkiler (Lipski 2004), antibiyotikler bakteri dengenizi bozabilir ve ağrı kesici ilaçlar sindirim sisteminin astarına zarar verebilir.

Machine Translated by Google

Düşük Düzeylerde Mide Asidi veya Pankreas Enzimleri

Hipoklorhidri olarak bilinen bir durum olan düşük hidroklorik asit (HCl) seviyeleri vücudun proteinleri parçalama yeteneğini bozar ve bu nedenle triptofan ve diğer amino asitlerin mevcudiyetini sınırlar. Bu, depresyona (Cater 1992), kaygıya, uyku sorunlarına ve şeker isteğine katkıda bulunabilir. HCl ayrıca C vitamini, B vitaminleri (özellikle B12 vitamini), demir, kalsiyum, manganez ve çinkonun emilimi için gereklidir. Yeterli mide asidi ayrıca gıda zehirlenmesine, parazitlere, aşırı bakteri üremesine ve enfeksiyonlara karşı ilk savunmanızı sağlar.

Düşük pankreatik enzim seviyeleri protein, yağ ve karbonhidratların sindirimini bozabilir. Hem düşük HCl hem de düşük pankreas enzimleri de gıda alerjilerine katkıda bulunabilir (Pizzorno ve Murray 2000). Bu, 4. bölümde ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

DÜŞÜK MİDE ASİDİ VE PANKREATİK ENZİMLERİ TESTİ

Bazı kan testleri düşük HCl olasılığını gösterebilir: yüksek veya düşük toplam serum proteini, globulin ve kan üre nitrojeni (BUN). Hepsi standart kapsamlı bir metabolik panele dahildir.

Dışkı testi, düşük seviyelerde pankreas enzimlerinin tespit edilmesinde, sindirilmemiş yağ ve karbonhidratların olup olmadığının belirlenmesinde ve pankreas fonksiyonunun bir göstergesi olan elastaz düzeylerinin ölçülmesinde yardımcı olabilir. Metametrix, bunları ölçen ve ayrıca bakteri dengesizliklerini, parazitleri ve aşırı kandida büyümesini değerlendiren GI Etkileri Tam Profili adı verilen bir dışkı testi sunar.

DÜŞÜK MİDE ASİDİ VEYA DÜŞÜK PANKREATİK ENZİMLERİ NASIL DÜZELTİLİR

Mide asidiniz düşükse veya olduğundan şüpheleniyorsanız, ek betain HCl alabilirsiniz. Her öğünde bir kapsülle (tipik olarak yaklaşık 650 mg, yaklaşık 10 taneye eşdeğerdir) başlayın ve yavaş yavaş her öğünde maksimum beşe çıkarın. Herhangi bir öğünde midenizde bir sıcaklık hissederseniz, bir kapsül kesip bu dozda kalın. Özellikle yaşlandıkça HCl takviyesine devam etmeniz gerektiğini fark edebilirsiniz. Ancak vücudunuz kendi HCl'sini yapmaya başladığından daha az ihtiyacınız olduğunu da fark edebilirsiniz, bu nedenle yanma hissi hissettiğinizde bir kapsül ile kesmeye devam edin (Lipski 2004; Pizzorno ve Murray 2000).

Elma sirkesi kendi HCl üretiminizi artırmanıza yardımcı olabilir. karıştırmayı dene

Machine Translated by Google

8 ons (1 bardak) suya 1 yemek kaşığı ve bunu her yemekten önce iç.
Vücudunuzun HCl üretimini artırmanın bir başka yolu da yemekten önce roka ve karahindiba gibi acı yeşillikleri yemektir. Avrupa'da İsveç bitterleri, düşük HCl için yaygın bir çaredir (Lipski 2004). Düşük HCl'nin olası bir nedeni, düşük tuzlu bir diyettir. Tuzdaki klorür (veya sodyum klorür) HCl yapmak için kullanılır.
Rafine edilmemiş tuz kullanın (bkz. Bölüm 1).

Düşük pankreas enzimlerini telafi etmek için, proteini sindiren proteaz gibi pankreas enzimleri içeren bir enzim takviyesi (HCl'li veya HCl'siz) almayı deneyebilirsiniz; yağları sindiren lipaz; ve karbonhidratları sindiren amilaz (Lipski 2004). Enzim ürünleri genellikle bromelain (ananastan türetilen bir proteaz) ve papain (papayadan türetilen bir proteaz) içerir. Dozaj tipik olarak her öğünde 350 ila 1.000 mg'dır (Pizzorno ve Murray 2000). Buğday veya süt ürünleriyle ilgili sorunlarınız varsa, glüten ve kazein içindeki proteinleri sindirmeye yardımcı olan dipeptidil peptidaz IV (DPP IV) içeren bir enzim takviyesi arayın (Hausch ve ark. 2002).

Kalın Bağırsak Sorunları

Kalın bağırsakla ilgili sorunlar genellikle kabızlığa (ve bazen de ishale) neden olur. Kalın bağırsağın atılana kadar atıkları depolaması gerektiğinden, düzenli bağırsak hareketlerine sahip olmak önemlidir. Yeterince lif yemek, yeterince su içmek, iyi bağırsak alışkanlıklarına sahip olmak ve diğer çeşitli yaklaşımlar, kalın bağırsağınızın iyi çalışmasına yardımcı olabilir.

Yeterince lif yiyin. Bol miktarda sebze ve kahverengi pirinç gibi kepekli tahıllar yediğinizden emin olun, böylece yeterince lif alırsınız. Ek liflere de ihtiyacınız olabilir.
Günde bir veya iki kez 1 yemek kaşığı psyllium tohumunu veya taze çekilmiş keten tohumunu bir smoothie veya suya karıştırmayı deneyin.

Yeterince su için, ancak yemek sırasında değil. Yeterince su için (günde en az 2 litre veya 64 sıvı ons) ancak yemek sırasında su veya diğer içecekleri içmeyin, çünkü bu sindirim enzimlerinizi seyreltebilir. Vücudunuz kalın bağırsaktan suyu emer, bu nedenle yeterince içmezseniz dışkınız kuru ve sertleşerek kabızlığa neden olur.

Kötü bağırsak alışkanlıklarını iyileştirin. Tuvalete gitmeyi geciktirmemeniz önemlidir. Bunu yaptığınızda, dışkınızdan su emilmeye devam eder, bu nedenle sertleşir ve kurur (Lipski 2004). Ayrıca tatmin edici ve tam bir bağırsak hareketi için zaman tanıyın.

Kabızlık için ek çözümler. Öncekilerin hepsini denediyseniz

Machine Translated by Google

tavsiyeler ve hala kabızlık varsa, kuru erik yemeyi veya kuru erik suyu içmeyi, magnezyum oksit takviyeleri almayı veya aloe vera suyu içmeyi deneyin. Ayrıca, yetersiz çalış an bir tiroid ile kabızlık yaygın olduğ u için tiroidinizi değ erlendirin. Masaj ve egzersiz de yardımcı olabilir.

Bakteriyel Dengesizlik veya Parazitler

Disbiyoz, bağ ırsak bakterilerinin, parazitlerin veya kandidanın herhangi bir dengesizliğ idir. Sindirim sistemi hem yararlı hem de zararlı, fırsatçı bakterilere ev sahipliğ i yapar. Yeterli miktarda faydalı bakteri, zararlı bakterilerin ve kandidaların aş ırı çoğ almasını önler ve parazitlerin yerleş mesini önler. Disbiyoz, düş ük mide asidi (Cater 1992), stres, antibiyotikler gibi ilaçlar, ameliyata giren zayıf bağ ış ıklık, yetersiz beslenme veya çok fazla ş eker veya iş lenmiş gıda yemekten kaynaklanabilir (Lipski 2004; Hawrelak ve Myers 2004). Ayrıca ince ve kalın bağ ırsaklar arasında yer alan ileoçekal kapağ ın zayıf iş levinden de kaynaklanabilir. Kabızlık nedeniyle gergin bağ ırsak hareketlerinin basıncı ileoçekal kapağ ın açık kalmasına izin vererek kolon içeriğ inin ince bağ ırsağ a geri dönmesine izin vererek flora dengesini bozabilir. Bu ileoçekal kapak disfonksiyonu genellikle alt karın bölgesinde çırpınan bir his olarak tanımlanır. Bu alanda bir chiropractor veya osteopat tarafından yapılacak bir ayarlama genellikle sorunu düzeltebilir (Lipski 2004).

Disbiyoz ile gıdalar zayıf sindirilebilir. Sindirilmemiş gıdalar kötü bakterileri besler, dengesizliğ i sürdürür ve nihayetinde sindirim astarına zarar verir ve sindirilmemiş gıdaların bağ ırsak duvarından geçtiğ i bir durum olan sızdıran bağ ırsak sendromuna (bağ ırsak geçirgenliğ i olarak da bilinir) yol açar. Vücut bu partikülleri, özellikle proteinleri yabancı olarak gördüğ ünden, bu durum gıda hassasiyetlerine yol açar. Ortaya çıkan bağ ış ıklık tepkisi, iltihaplanmaya ve daha fazla hasara ve emilim bozukluğ una neden olarak devam eden sindirim problemlerinin kısır döngüsüne neden olur. Disbiyoz, anksiyete (Uspenskii ve Balukova 2009), artrit, kronik yorgunluk ve irritabl bağ ırsak sendromu (Lipski 2004) dahil olmak üzere duygudurum sorunlarına (Crook 1997) neden olabilir.

Candida'yı daha sonra uzun uzun tartış acağ ım, ancak önce, düş ündüğ ünüzden daha yaygın olan parazitlere kısaca değ ineceğ im. Bazı faktörler bunlara sahip olma olasılığ ını artırabilir: üçüncü dünya seyahati, çıplak ayakla dış arı çıkmak, suş i veya çiğ et yemek, evcil hayvan beslemek, evcil hayvanların tabağ ınızdan yemesine izin vermek, kedi kumunu temizlemek, göl ve akarsulardan arıtılmamış su içmek ve göllerde ve nehirlerde yüzmek. Bazı otlar, pelin ve siyah gibi parazitleri tedavi etmek için kullanılabilir.

Machine Translated by Google

ceviz kabuğu veya doktorunuzla birlikte çalışıp ilaç almanız daha etkili olabilir.

Candida Aşırı Büyümesi

Dibiyozun en yaygın şekli, bağırsak kandidasının aşırı büyümesidir (maya veya mantar enfeksiyonları olarak da bilinir). Candida, gastrointestinal sistemde yaygın olarak bulunur ve hiçbir yan etkisi yoktur, ancak invaziv hale geldiğinde bir dizi soruna neden olabilir. Ve elbette, vücudun çeşitli bölgelerinde maya enfeksiyonları meydana gelebilir.

Candida aşırı büyümesi genellikle antibiyotik kullanımı, doğum kontrol hapları, steroid ilaçlar ve şeker tüketimi ile tetiklenir (Lipski 2004; Crook 1997). Geleneksel tıp camiasındaki pek çok kişi bunu tedavi gerektiren bir sorun olarak görmez ve daha da azı ruh hali sorunlarına katkıda bulunduğunu düşünür, ancak kaygıyı hafifletmek için bütünsel bir planın parçası olarak ele alınmalıdır. Duygudurum sorunları olan ve aşırı şekere aşeren pek çok hastanın, disbiyozları ve aşırı kandida büyümeleri çözüldüğünde, iyileşmede bir sonraki adımı attığını gördüm.

Anksiyete, ajitasyon, panik atak, depresyon ve ruh hali değişimleri, aşırı kandida büyümesinin yaygın psikolojik belirtileridir (Crook 1997; Jackson ve ark. 1999). İlginç bir şekilde, Dr. Leo Galland (1985), kandida aşırı büyümesi olan hastalarında yağ asidi metabolizmasının bozulduğunu ve düşük seviyelerde çinko ve B6 vitamini bildirmiştir - tüm besinler ruh sağlığı için hayati önem taşır ve anksiyete üzerinde etkilidir. Diğer semptomlar, anketin daha önceki bölümünde listelenenleri ve ayrıca çevresel hassasiyetleri, nemli veya bunaltıcı günlerde daha kötü hissetme, uykusuzluk, düşük kan şekeri, PMS, endometriozis, kulak çınlaması, baş ağrısı ve hassasiyetleri içerir. güçlü kimyasal kokulara (Crook 1997; Lipski 2004).

BAKTERİYEL DENGESİZLİK, PARAZİT VE CANDIDA AŞIRI BÜYÜME TESTİ

Metametrix'ten (ve çeşitli laboratuvarlar tarafından yapılan diğer dışkı testleri) sağlanan bir dışkı testi olan GI Etkileri Tam Profili, disbiyozu değerlendirebilir. Bu test aynı zamanda hangi ilaçların ve doğal ajanların sizin kandida veya zararlı bakterilere karşı etkili olacağını da gösterir. Yardımcı olabilecek diğer testler arasında kandida antikorları için kan testleri veya beyaz kan hücresi sayımı bulunur. Yüksek (akut bir enfeksiyona işaret eder) veya düşük (kronik bir enfeksiyona işaret eder) olan beyaz kan hücresi seviyeleri, lökositler, monositler veya eozinofiller olduğunda bir soruna işaret edebilir.

Machine Translated by Google

(beyaz kan hücresi türleri) de aralık dışındadır.

Teste erişiminiz yoksa veya testler kandida göstermiyorsa (genellikle göstermediği gibi), nasıl olduğunuzu değerlendirmek için önceki anketteki belirtileri kullanın. Candida'nın mevcut olabileceğine dair büyük bir ipucu, 6. bölümde önerilen amino asitleri alırken bile kontrolden çıkan şeker ve karbonhidrat istekleridir.

CANDİDA KONTROLÜVE YARARLI BAKTERİLERİ ARTIRMAK

Candida aşırı büyümesini kontrol etmek, tipik olarak, bir diyet yaklaşımının prebiyotikler, probiyotikler ve antifungaller alarak birleştirilmesini gerektirir. Candida'yı kontrol etmek için diyet yaklaşımları hakkında birçok harika kitap var. Birkaç tanesine danışmanızı ve tavsiyelerine uymanızı tavsiye ederim. Özetle şekerden, ekmekten, maya içeren yiyecek ve içeceklerden ve hatta muhtemelen meyveden uzak durmanız gerekir. Candida için daha az elverişli bir ortam yaratacağından, bakteri dengesizliklerini düzeltmeye yardımcı olan yiyecekler de dahil olmak üzere, kandida için aşağıdaki yıldız yiyecekleri tartışan Gill Jacobs (1997) tarafından yazılan Beat Candida Through Diet'in basitliğini gerçekten seviyorum :

- Sarımsak antifungal, antibakteriyel ve antiviraldir ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Candida ve zararlı bakterileri öldürür, vitamin emilimini artırır ve sindirim enzimlerinin üretimini uyarır. Çiğ sarımsak bu faydalı özelliklerden daha fazlasına sahiptir, ancak pişmiş sarımsak da harikadır. Ek formda alırsanız, dondurularak kurutulmuş bir ürün satın alın, çünkü bu işlem iyileştirici özelliklerinin daha fazlasını korumasına yardımcı olur.

- Soğanlar, iltihap önleyici, antibakteriyel ve antiviraldir ve parazitlerin giderilmesine yardımcı olur. Ayrıca antioksidanlarla doludurlar ve kanseri önlemeye yardımcı olmak da dahil olmak üzere birçok tıbbi özelliği ile tanınırlar (Wood 1999).
- Daikon, faydalı bakterilerin sağlıklı bir dengesinin korunmasına yardımcı olur.
- Limon antibakteriyeldir ve ağız ve boğazdaki mantarları öldürmek için faydalıdır.
- Zeytinyağı, kandida aşırı büyümesini önlemeye yardımcı olan tekli doymamış bir yağ olan oleik asit içerir.
- Ham, filtrelenmemiş elma sirkesi, faydalı bakteriler için iyi bir ortam yaratmaya yardımcı olan potasyum ve antiseptik ve alkalizasyon açısından zengindir.

- Yoğurt ve lahana turşusu gibi fermente edilmiş yiyecek ve içecekler,

Machine Translated by Google

iyi bakteri dengesini teş vik edin.

Aş ağ ıdaki takviyeler kandidaya karş ı oldukç a etkili olabilir, ancak önceden uyarılmalıdır: Bunlar hızlı bir ölüme neden olabileceğ inden, kendinizi daha iyi hissetmeden önce bir süre daha kötü hissedebilirsiniz:

- Probiyotikler, kandida aş ırı büyümesi olanlarda sıklıkla tüketilen yararlı bakterilerin konsantre ek formlarıdır. Bağ ırsaktaki faydalı bakterileri artırarak zararlı bakterileri dış arı atmalarına yardımcı olurlar. Ayrıca anksiyete ve depresyonu azalttığ ı da gösterilmiş tir (Rao ve ark. 2009).

  Laktobasil, bifidobakteri ve diğ er suş larla soğ utulmuş probiyotikleri arayın.
- Prebiyotikler, sindirim sisteminde faydalı bakterilerin büyümesini uyaran çözünür lif gibi sindirilemeyen gıdalardır. İ rritabl bağ ırsak sendromu olan hastalarda yapılan bir çalış mada (Silk ve ark. 2009), prebiyotikler bifidobakterileri artırdı, anksiyete ve depresyonu azalttı, dış kı kıvamını değ iş tirdi ve daha az ş iş kinliğ e neden oldu. Bazı prebiyotik örnekleri psilyum, yulaf kepeğ i, oligofruktoz, inülin, beta-glukanlar ve arabinogalaktandır.
  Hepsi ek formda mevcuttur.
- Kekik yağ ı, greyfurt çekirdeğ i ekstresi, berberin ve kaprilik asidin tümü doğ al mantar önleyici maddelerdir ve kandida için etkili olabilir. Belirtildiğ i gibi, Metametrix'in GI Etkileri Tam Profili, kandida türünüz için hangi ajanların etkili olabileceğ ini gösterecektir.

Townsend Letter'daki bir baş yazıda , Dr. Alan Gaby (2004) vajinal mantar enfeksiyonları için bu tür bir yaklaş ımı desteklemekte ve bunu kronik maya enfeksiyonları için basit, güvenli, uygun maliyetli ve etkili bir tedavi olarak savunmaktadır. Bunu destekleyen randomize klinik araş tırmalar olmamasına rağ men, doğ al sağ lık pratisyenlerinin bu yaklaş ımlarla ilaç lardan daha baş arılı sonuç lara sahip olduklarını söylüyor. Önce doğ al yaklaş ımı öneriyorum (diyet, prebiyotikler, probiyotikler ve doğ al antifungaller). Bu iş e yaramazsa, doktorunuzla birlikte çalış manız ve mantar önleyici bir ilaç için reç ete almanız gerekebilir.

Hasarlı Sindirim Sistemini İ yileş tiren Gıdalar ve Besinler

Machine Translated by Google

sistem

Bağ ırsakların astarı gıda duyarlılıkları, alkol, ilaçlar ve disbiyozdan zarar görebilir. Neden olan faktörler çözüldüğ ünde, bağ ırsak bir veya iki hafta gibi kısa bir sürede iyileş meye baş layabilir, ancak glüten kaynaklı bağ ırsak hasarının iyileş mesi dört ila altı ay sürebilir (Braly ve Hoggan 2002). Aş ağ ıdaki yiyecekler ve besinler sindirim sistemi için çok ş ifalıdır:

- Ev yapımı kemik suları (bir tarif için bölüm 1'e bakınız) kolin, jelatin ve amino asit prolin içerir, bunlar sindirimi iyileş tiren ve sindirim sistemi hücreleri için çok iyileş tirici besinlerdir (Daniel 2003).

- Zeytinyağ ı iltihap önleyicidir ve antioksidanlar açısından zengindir ve safra kesesini destekler (Alarcón de la Lastra ve ark. 2001).
- Tereyağ ı, bağ ırsakları iyileş tiren bütirik asit içerir (Jacobs 1997; Hamer ve ark. 2008).
- Hindistan cevizi yağ ı, antibakteriyel, antiviral ve antifungal olan laurik asit içerir (Amarasiri ve Dissanayake 2006).
- Amino asit glutamin, ince bağ ırsak için ana yakıt kaynağ ıdır ve gastrointestinal iyileş meyi destekler (Miller 1999). Ayrıca ş eker isteğ ini ortadan kaldırmaya ve kan ş ekeri kontrolünü sürdürmeye yardımcı olur (bkz. Bölüm 2).
- Aloe vera, sindirim sistemini korur ve iyileş tirir, mantar önleyici ve iltihap önleyici özelliklere sahiptir.

Karaciğ er veya Safra Kesesi Sorunları

Karaciğ er vücudun ana detoksifikasyon organıdır ve onu yılda en az iki kez iki veya üç haftalık mevsimsel detoksifikasyonla desteklemek, ideal olmayan bir diyet, kafein, alkol, gıda hassasiyetleri, toksinler, disbiyozun yükünü dengelemeye yardımcı olur. ve hormonal dengesizlikler (hepsi kaygıda rol oynar). Mevsimsel detoksifikasyon programı için 1. bölümdeki diyet 3 gıda yönergelerini izleyin, bol su için, glüten ve süt ürünlerinden kaçının ve protein kaynağ ı olarak pirinç bazlı bir ürün kullanın. İ ş te bazı ek yönergeler:

- Toksinleri atmak için sauna seansları veya Bikram yoga dersleri yapın.

- Lenfatik sisteminizin etkili bir ş ekilde çalış masını sağ lamak için bir geri tepme aleti veya mini trambolin kullanın - bu önemlidir, çünkü lenf

Machine Translated by Google

hücrelerden atık ürünleri taşır.

- Ölü cilt hücrelerini temizlemek ve toksinlerin cilt yoluyla yok edilmesini artırmak için banyo yapmadan veya duş almadan önce kuru bir cilt fırçası kullanın.
- Detoksifikasyonu daha da desteklemek için devedikeni, karahindiba ve enginar takviyeleri kullanın.
- Yağ sindirimi için gerekli olan safrayı depolayan safra kesesini desteklemek için öküz safrası ve pancar takviyeleri kullanın. Oldukça sakinleştirici olan amino asit taurin aynı zamanda karaciğer ve safra kesesi desteği sağlar.

İyileştirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Semptomların çözülmesi için zaman çizelgeleri, sahip olduğunuz sindirim sorunlarına bağlı olarak değişir. Düşük mide asidi veya pankreas enzimleri sorunsa, bu bölümdeki yeme yönergelerini izleyerek hidroklorik asit ve sindirim enzimleri eklemek bir veya iki hafta içinde iyileşmeye yol açacaktır. Yeterli sindirim enziminiz varsa, probiyotikler ve fermente gıdalar ekleyerek bakterileri dengelemek bir ay içinde etkili olabilir. Candida'nın çözülmesi üç ay (ve genellikle daha uzun) sürebilir, özellikle cıva toksisitesi de bir sorunsa (cıva hakkında daha fazla bilgi için 8. bölüme bakın). Zarar veren herhangi bir ajan (gluten, kandida vb.) ortadan kaldırıldığında, besleyici gıdalar ve besinler sindirime yardımcı olacak ve birkaç hafta içinde bağırsağı iyileştirmeye başlayacaktır. Tüm bunlar benim deneyimime dayanıyor ve zaman dilimleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir, bu nedenle gerçekten size ve genel durumunuza bağlıdır.

Machine Translated by Google

Bölüm 6

Beyin Kimyasını Amino Asitlerle Dengeleyin

Bu bölüm, anksiyete, korku, endiş e, panik atak ve stresli veya bunalmış hissetmeyi hafifletmek için beyin kimyasını dengelemek için bireysel amino asit takviyelerinin hedeflenen kullanımını kapsar. Belirli amino asitlerle takviye yapmak, ş eker aş erme ve bağ ımlılıklar gibi kaygıya katkıda bulunan veya onu ş iddetlendiren diğ er sorunların ele alınmasında da yardımcı olabilir. Ek olarak, tamamlayıcı amino asitler, genellikle kaygı ile birlikte ortaya çıkan depresyon ve uykusuzluğ a yardımcı olabilir.
Beyin kimyanızı dengelediğ inizde, yalnızca kaygı belirtilerini hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda harika bir ruh haline sahip olursunuz, istekleri giderir, iyi uyursunuz ve iyi bir enerji ve zihinsel odaklanmaya sahip olursunuz.

"Beyin kimyası"nın ruh halimizi etkilediğ ini söylediğ imde kastettiğ im, nörotransmiterler adı verilen çok özel beyin kimyasallarıyla ilgili. Nörotransmiterler, merkezi sinir sistemi boyunca dürtüleri iletir ve çok çeş itli fizyolojik iş levlerin yanı sıra zihinsel sağ lık ve iş leyiş üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Nörotransmitter eksikliklerini belirleyerek ve ardından amino asit takviyeleri ile seviyelerini yükselterek beyin kimyanızı dengeleyebilirsiniz. Nörotransmiterler yapmak için amino asitlere ihtiyaç vardır.

Besinlerin beyni besleyen besinlerin en iyi kaynağ ı olduğ unu hatırlamak önemlidir. Sağ lıklı, dengeli bir diyet yemelisiniz (ve duyarlı olabileceğ iniz yiyecekleri çıkarmalısınız). Proteinler amino asitlerden oluş ur ve nörotransmiterler yapmak için amino asitlere (vitamin ve mineral kofaktörleriyle birlikte) ihtiyaç vardır, bu nedenle et, tavuk, yumurta ve balık gibi yeterince kaliteli protein ve süt ürünleri yemek zorunludur. ürünleri tolere ederseniz. Düzenli olarak kaliteli protein tüketin ve proteininizi iyi sindirdiğ inizden emin olun (sindirimle ilgili 5. bölüme bakın). Stres beyin kimyanızı etkilediğ inden, gerekli yaş am tarzı değ iş ikliklerini yapmak da önemlidir (8. bölüm). Bununla birlikte, bazen diyet ve yaş am tarzı yeterli değ ildir ve temel nörotransmitterler eksik kalır. Takviyeler genellikle kısa vadede ve stres zamanlarında bununla baş a çıkmanın en etkili yoludur. Bazı amino asitler, belirli ruh hali sorunları ve dengeleyici beyin kimyası için çok etkilidir. Anahtar, bunları spesifik semptomlarınıza göre hedefli ve kiş iselleş tirilmiş bir ş ekilde kullanmaktır.

Spesifik nörotransmitterlerle ilgili aş ağ ıdaki bölümlerin her biri, bir eksikliğ iniz olup olmadığ ını belirlemenize yardımcı olacak bir anket içerir.
Birkaç nörotransmitter seviyeniz düş ük görünüyorsa ş aş ırmayın;

Machine Translated by Google

bu yaygın.

Bu anketler The Mood Cure'dan (2004) Viking Penguin'in izniyle yeniden basılmış tır. Birçok müş teriyle çalış ma deneyimime dayanarak kendi değ iş ikliklerimden birkaçını içeriyorlar. The Mood Cure'daki bilgilerin derinliğ ini bir bölümde ele almanın hiçbir yolu yok ve sizi de bu harika kitabı kullanmaya teş vik ediyorum.

Bu bölümde inceleyeceğ imiz nörotransmiterler GABA (gama aminobütirik asit), serotonin, katekolaminler ve endorfinlerdir. GABA kaygıda önemli bir rol oynar ve serotonin en azından bazı kaygı türlerinde rol oynar (Hoehn-Saric 1982; Nutt 2001). Anksiyete söz konusu olduğ unda diğ er nörotransmitterlerin daha az rol oynadığ ı görülmektedir (Hoehn-Saric 1982). Katekolaminleri ve endorfinleri dahil ediyorum, ancak bunların düş ük seviyeleri anksiyete semptomlarıyla bağ lantılı görünmese de, eksiklikler genellikle anksiyete ile ortaya çıkan depresyonla ilgilidir. Kahveniz olmadan yaş ayamıyorsanız, düş ük katekolaminlerle ilgili olabilirsiniz (bkz. Bölüm 3). Ek olarak, dört tip nörotransmitterin tümü ş eker isteğ ine dahil olabilir (Ross 2011) ve 2. bölümde öğ rendiğ iniz gibi, ş eker ve kan ş ekeri dalgalanmaları kaygıda rol oynayabilir. 2. bölümdeki tüm tavsiyelere uymaya çalış tıysanız, ancak ş eker bağ ımlısı olduğ unuzu ve bundan vazgeç emediğ inizi keş fettiyseniz, ek amino asitler büyük bir fark yaratabilir. Ayrıca diğ er rafine karbonhidratlara, uyuş turuculara, alkole ve hatta kumar gibi bağ ımlılık yapan davranış lara olan bağ ımlılıklara da yardımcı olabilirler (Blum ve ark. 2000). Düş ük kan ş ekeri, kaygıyla iliş kili beş inci bir beyin kimyası dengesizliğ i olarak düş ünülebilir, ancak bunu burada tartış mayacağ ım çünkü bu, kan ş ekerini dengelemeye yardımcı olmak iç in amino asit glutamin kullanımı gibi 2. bölümde ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Bireysel nörotransmiterler ve amino asitlerle takviye hakkında okumaya baş lamadan önce, önemli bir uyarı var. Birden fazla nörotransmitter seviyeniz düş ük görünüyorsa, sadece bir tanesine yönelik amino asit takviyeleri alarak baş lamanızı ve ardından yavaş yavaş diğ er amino asitleri eklemenizi öneririm. Bu ş ekilde iyileş tirmeleri kolayca değ erlendirebileceksiniz. Size en olası veya en sorunlu görünen eksiklikten baş lamanızı öneririm.

Müş terilerimden bazıları, düş ük GABA semptomlarının daha fazla olduğ unu fark ederken, diğ erleri iç in düş ük serotonin semptomlarını hafifletmek en büyük çekiş e sahip. Müş terilerle çalış ırken, genellikle birden fazla amino asitle baş lamalarını tavsiye ederim, bu yüzden bu yaklaş ımla kendinizi rahat hissediyorsanız, bu da bir seç enek.

Amino asitlerle takviye yapmanın en güzel yanı, anında geri bildirim almanızdır: olumlu etkiler, olumsuz etkiler veya hiç değ iş iklik yok. Bu, doğ ru kombinasyonu bulana kadar takviyenizi ayarlamanıza izin verir.

Machine Translated by Google

benzersiz biyokimyasal ihtiyaçlarınız için.

ÖN

GABA en önemli sakinleştirici nörotransmiterdir ve aynı zamanda bir amino asittir.
Düşük GABA seviyeleri kaygı, ajitasyon, stres ve kötü uyku ile ilişkilidir (Lydiard 2003; Braverman 2003). Yeterli GABA'nız varsa, kendinizi rahatlamış ve stresten arınmış hissedeceksiniz. Anksiyete veya panik atak yaşamayacaksınız ve sakinleşmek için şekerli yiyecekler (veya diğer nişastalı yiyecekler) yemeyeceksiniz.

Ağızdan GABA takviyesi almanın kaygıya yardımcı olabileceğine dair çok sayıda klinik kanıt olmasına rağmen (örneğin, Ross 2004; Mathews-Larson 2001), birkaç çalışma tarafından desteklenen, ağızdan alınan GABA'nın kan beynini geçmediğine dair teoriler vardır. engeller ve sakinleştirici bir etkiye sahip olacak kadar önemli miktarlarda beyne girer (Braverman 2003). Bununla birlikte, GABA ile ve o kadar çok müşteriyle o kadar çarpıcı sonuçlar gördüm ki, sözlü GABA'ya kesinlikle inanıyorum. Ve belirli bir GABA formülasyonunun etkinliğini destekleyen bazı kanıtlar var. Örneğin, yayınlanmamış bir kör çalışma, 200 mg PharmaGABA'nın akrofobisi (yükseklik korkusu) olan kişilerin 150 fit derinliğindeki bir kanyonu kapsayan bir asma köprüyü geçmesine yardımcı olduğunu buldu (Head ve Kelly 2009). Bununla birlikte, müşterilerimde "normal" GABA kullanıyorum ve bunu son derece etkili buluyorum.

Düşük GABA Anketi

Bu anket, düşük GABA seviyelerine sahip olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirtilerden herhangi birini işaretleyin:

- Anksiyete ve bunalmış veya stresli hissetmek
- Panik ataklar
- Rahatlayamama veya gevşeyememe
- Sert veya gergin kaslar
- Stresli ve tükenmiş hissetmek
- Gevşemek ve sakinleşmek için karbonhidrat, alkol veya uyuşturucu özlemi

Machine Translated by Google

Üç veya daha fazla semptomu işaretlediyseniz, sonraki bölüm bu semptomları iyileştirmenize yardımcı olabilir. Endişe ve kaygı, düşük GABA ve ayrıca düşük serotoninin bir sonucu olabilir, bu nedenle her iki ankette de kaygıyı kontrol edebilirsiniz.

GABA Seviyelerini Yükseltme Adımları

Düşük GABA semptomlarının birçoğuna sahipseniz, GABA takviyesinin ne kadar etkili olabileceğine şaşırabilirsiniz. 125 mg GABA içeren bir dil altı takviyesi aldıktan birkaç dakika sonra, muhtemelen hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha rahat hissedeceksiniz.

GABA'yı öğünler arasında alın ve bölümün ilerleyen kısımlarında amino asit takviyesine ilişkin önlemleri uyguladığınızdan emin olun. 750 mg veya daha yüksek bir dozla başlamaktan kaçının; bu çoğu insan için çok fazla. İşte deneyebileceğiniz bazı özel dozajlar ve kombinasyonlar (açık olmak gerekirse, bir seferde bu rejimlerden yalnızca birini kullanın):

- 125 mg GABA ve 25 mg tirozin içeren dil altı takviyesi (örneğin, Source Naturals tarafından yapılan GABA Calm): Günde 1 ila 2 kez veya stresli zamanlarda (yemekler arasında alınır). 250 ila 500 mg GABA: Uykuya yardımcı olmak için yatmadan önce 1 ila 2 veya stres
- zamanlarında gerekirse daha erken (yemekler arasında alınır)

- GABA, taurin ve glisin içeren çeşitli kombinasyon ürünleri (Country Life tarafından yapılan GABA Relaxer gibi)

Takviye almaya ek olarak veya muhtemelen onları almak yerine, GABA seviyelerini yükselttiği gösterilen yogayı deneyin (Streeter ve ark. 2007). Stresi azaltmak için elinizden geleni yapmak da önemlidir. Yoganın yanı sıra tai chi, meditasyon yapmayı, açık havada huzurlu bir ortamda yürüyüş yapmayı veya tatil yapmayı deneyin.

serotonin

Nörotransmiter serotonin, beynin doğal "mutlu, iyi hissetme"sidir.

Machine Translated by Google

kimyasal. Yeterli serotonininiz varsa, kendinizi sakin, rahat, rahat, pozitif, kendinden emin ve esnek hissedeceksiniz. Öğleden sonra ve akşam karbonhidrat isteğiniz olmayacak ve iyi uyuyacaksınız.

Serotonin ve öncüleri triptofan ve 5-HTP (5-hidroksitriptofan) üzerine yapılan araştırmaların çoğu depresyona odaklanmış olsa da, düşük serotoninin anksiyete bozukluklarında rol oynadığına dair kanıtlar vardır (Birdsall 1998). Serotonin seviyeleri ayrıca uyku, öfke, PMS, karbonhidrat istekleri, bağımlılık yapan davranışlar ve ısı ve ağrı toleransını da etkiler (ibid.).

Triptofan ve serotonin arasındaki ara madde olan 5-HTP takviyeleri, Griffonia simplicifolia bitkisinin tohumlarından elde edilir . Diğer amino asit takviyelerinin aksine 5-HTP yemeklerle birlikte alınabilir. Serotonin düzeylerini artırır ve kaygıyı gidermede etkilidir (ibid.). Özellikle panik ataklarda (Maron ve ark. 2004; Lake 2007), agorafobide (Kahn ve ark. 1987) ve yaygın anksiyetede (Lake 2007) yardımcı olabilir. Ayrıca depresyon, tıkınırcasına yeme, karbonhidrat istekleri, baş ağrıları, uyku sorunları ve fibromiyalji için de etkilidir (Birsdall 1998; Ross 2004).

Önce 5-HTP'ye ve ardından serotonine dönüşen triptofan, 5-HTP'ye benzer faydalara sahiptir (Lehnert ve Wurtman 1993; Ross 2004), ancak 5-HTP'nin kaygıyı nasıl etkilediğine dair daha fazla araştırma var. Bir çalışmada (Zang 1991), günlük 3 gram triptofan alan yaygın anksiyetesi olan hastaların yüzde 58'i önemli ölçüde daha az kaygı yaşadı. Daha yakın tarihli bir çalışma (Hudson, Hudson ve MacKenzie 2007), temel olarak kabak çekirdeğinden yapılan triptofan açısından zengin fonksiyonel bir gıdanın sosyal kaygı için etkili bir tedavi olabileceğini öne sürüyor. Bu fonksiyonel yemeği yedikten bir saat sonra, denekler başkalarının önünde konuşmaları istendiğinde daha az endişeliydi.

Düşük Serotonin Anketi

Bu anket, serotonin seviyenizin düşük olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirtilerden herhangi birini işaretleyin:

- Endişe
- Panik atak veya fobiler
- Endişeli veya korkulu hissetmek

Machine Translated by Google

- Obsesif düş ünceler veya davranış lar
- Mükemmeliyetçilik veya aş ırı kontrolcülük Asabiyet
- Kış ın daha kötü olan anksiyete Kış mavisi veya
- mevsimsel duygulanım bozukluğ u Olumsuzluk
- veya depresyon İ ntihar düş ünceleri Aş ırı öz
- eleş tiri Düş ük özgüven ve zayıf özgüven PMS veya
- menopozal ruh hali değ iş imleri Sıcak havaya
- duyarlılık Hiperaktivite Öfke veya öfke Sindirim
- sorunları Fibromiyalji, temporomandibular eklem
- sendromu (TME) veya diğ er ağ rı sendromları
- Akş am 10'dan önce uykuya dalmakta zorluk
-
-
-
-
-
- Uykusuzluk ya da uyku bozukluğ u
- Öğ leden sonra ya da akş am karbonhidrat, alkol ya da uyuş turucuya karş ı aş ırı istek duyma

Altı veya daha fazla semptomu iş aretlediyseniz, sonraki bölüm bu semptomları iyileş tirmenize yardımcı olabilir. Endiş e ve kaygı, düş ük GABA ve ayrıca düş ük serotoninin bir sonucu olabilir, bu nedenle her iki ankette de kaygıyı kontrol edebilirsiniz. Ancak diğ er düş ük serotonin ve düş ük GABA semptomlarınız varsa, her iki eksikliğ i de gidermeniz gerekebilir.

Serotonin Düzeylerini Yükseltme Adımları

Düş ük serotonin semptomlarının çoğ una sahipseniz ve endiş eli ve olumsuz hissediyorsanız, triptofan veya 5-HTP takviyesi yaptıktan sonra ruh halinizde bir sakinlik ve yükselme fark edebilirsiniz. Hatta gülümsemeye ve ş aka yapmaya bile baş layabilirsiniz.

Triptofan veya 5-HTP ile daha büyük faydalar elde edebilirsiniz (Ross 2004), bu nedenle birini ve ardından diğ erini deneyin ve sizin iç in en uygun olanı kullanın.
5-HTP bazen hafif mide bulantısına neden olur, ancak bu genellikle birkaç gün sonra azalır.
Bunun yerine triptofana geç ebilirsiniz. Ş iddetli uykusuzluk ç ekiyorsanız veya sık sık

Machine Translated by Google

5-HTP stres hormonu kortizol düzeylerini yükseltebileceğ inden ve böylece uykuyu bozabileceğ inden, kendinizi "yorgun ama kablolu" hissedin, 5-HTP yerine triptofan alın. Kortizolün yüksek mi bilmiyorsan daha pahalı olsa da triptofanla baş lamanı öneririm. Bir uyarı: Halihazırda seçici bir serotonin geri alım inhibitörü (SSRI) veya monoamin oksidaz inhibitörü (MAOI) alıyorsanız, bilgili bir pratisyenle çalış mıyorsanız ne 5-HTP ne de triptofan almayın. Ve aş ağ ıdaki amino asit önlemlerini ve serotonin sendromu hakkındaki bilgileri okuyup anladığ ınızdan emin olun.

Triptofan veya 5-HTP takviyesinin sizin için yararlı olabileceğ ine karar verirseniz, deneyebileceğ iniz belirli dozlar aş ağ ıda verilmiş tir (açık olmak gerekirse, bir seferde bu rejimlerden yalnızca birini kullanın):

- 500 ila 1.500 mg triptofan: günde iki kez, öğ leden sonra ve yatmadan önce (yemekler arasında alınır) 50 ila 150 mg 5-HTP: günde iki kez, öğ leden
- sonra ve yatmadan önce (yemekle birlikte alınabilir)

- Günün erken saatlerinde ortaya çıkan semptomlar için 50 ila 150 mg 5-Uyanma ve sabah ortasında HTP ve öğ leden sonra ve yatmadan önce 500 ila 1.500 mg triptofan

Orta düzeyde egzersiz, serotonin seviyelerini yükseltir ve kaygıyı giderir (Petruzzello ve ark. 1991), özellikle OKB ve fobileri (Tkachuk ve Martin 1999). Düzenli egzersiz yapmak, henüz yapmıyorsanız, yapılması gereken önemli bir yaş am tarzı değ iş ikliğ idir (egzersiz hakkında daha fazla bilgi için 8. bölüme bakın). Egzersiz ayrıca endorfin seviyelerini yükseltir ve bu nedenle üzüntü ve rahat yemeye yardımcı olabilir. Ancak çok fazla egzersiz, kaygı üreten kortizolü yükseltebilir.

Güneş ış ığ ı ve ış ık tedavisi de serotonin seviyelerini yükseltecektir. Mevsimsel duygudurum bozukluğ unda (SAD) olduğ u gibi, kaygı ve panik ataklarda da mevsimsellik olduğ una dair kanıtlar vardır. Tam spektrumlu bir lamba (3.000–10.000 lux) gibi ış ık tedavisi, kış aylarında hüzünlenme eğ ilimindeyseniz veya daha az güneş li olduğ unda daha endiş eli hissediyorsanız (Marriott, Greenwood ve Armstrong) semptomları hafifletmek için etkili olabilir. 1994). Herhangi bir D vitamini eksikliğ inin giderilmesinin mevsimsel kaygı ve depresyonu iyileş tirmesi de mümkündür (Lansdowne ve Provost 1998).

katekolaminler

Katekolaminler, strese tepki olarak beyin ve adrenal bezler tarafından üretilen hormonlardır. En bol bulunan katekolaminler epinefrindir.

Machine Translated by Google

(adrenalin), norepinefrin (noradrenalin) ve dopamin. Yeterli katekolaminleriniz varsa, kendinizi enerjik, iyimser, uyanık ve odaklanmış hissedeceksiniz ve öğleden sonra bir gazoz veya şekerleme gibi hızlı bir karşılama isteği duymayacaksınız. Düşük katekolamin seviyeleri, çok düşük motivasyona sahip olduğunuz ve kimseyi görmek istemediğiniz, yatakta kıvrılma hissi olan bir tür depresyona yol açabilir.

Katekolaminler savaş ya da kaç tepkisinde üretilip kullanıldığı için stres onları tüketir. Öncülleri olan amino asit tirozini takviye etmek, ruh halini ve hafızayı iyileştirebilir ve stresli durumlara tahammül etme yeteneğinizi geliştirebilir (Banderet ve Lieberman 1989). Ayrıca şeker, kafein ve çikolata aşermelerini ve diğer bağımlılık yapan davranışları ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir (Blum ve ark. 2000).

Düşük Katekolamin Anketi

Bu anket, düşük katekolamin düzeylerine sahip olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirtilerden herhangi birini işaretleyin:

- ilgisizlik ile depresyon
- Kolayca sıkılır
- Enerji eksikliği
- Odak yoksunu
- Sürüş eksikliği ve düşük motivasyon
- Dikkat eksikliği düzensizliği
- Erteleme ve kararsızlık
- Enerji için karbonhidrat, alkol, kafein veya uyuşturucu özlemi

Üç veya daha fazla öğeyi işaretlediyseniz, aşağıdaki bölüm bu belirtileri iyileştirmenize yardımcı olabilir.

Katekolamin Düzeylerini Yükseltme Adımları

Düşük katekolamin semptomlarının birçoğuna sahipseniz ve

Machine Translated by Google

Yorgun veya odaklanmamış sanız, ek tirozin aldıktan sonra enerjide ve odaklanmada ani bir artış fark edebilirsiniz.

Kahvaltıdan önce, öğleden sonra ve öğleden sonra günde bir ila üç kez 500 ila 1.500 mg tirozin almayı deneyin. Tirozini öğün aralarında alın ve uykusuzluğunuz varsa saat 15:00'ten sonra almayın. Tirozin, sabahları kahveye ihtiyacınız varsa özellikle yararlıdır (ve 3. bölümde öğrendiğiniz gibi, kahveyi bırakmak kaygınızı hafifletmeye yardımcı olabilir). Tirozin ile ilgili bir uyarı: Kaygınızı daha da kötüleştirme şansı var. Olursa, tirozin almaya başlamadan önce sakinleştirici nörotransmitter seviyenizi artırmak için GABA, 5-HTP veya triptofan takviyesi yapmanız gerekebilir.

Omega-3'ler ve D vitamini de katekolamin üretiminde rol oynar (Ross 2004), bu nedenle yağ asidi ve D vitamini seviyenizi kontrol ettirin. Düşük katekolamin seviyeleri bu endokrin bezlerinin birinde veya her ikisinde de işlev bozukluğuna işaret edebileceğinden, tiroid ve adrenal hormon seviyelerinizi de kontrol ettirin (bkz. bölüm 8). Ve tüm bu faktörlerin depresyon ve uyuşukluğa da katkıda bulunabileceğini unutmayın.

endorfinler

Endorfinler, fiziksel ve duygusal acıyı azaltan nörotransmiterlerdir. Belli bir efor seviyesinde salınan endorfinlerin etkilerini ifade eden "koşucu yüksek" terimine aşina olabilirsiniz. Yeterli endorfininiz varsa, birisi size kocaman sarıldığında hissettiğiniz duyguya benzer şekilde, zevk ve neşe hissedeceksiniz. Kendinizi rahatlatmak için tatlı veya yağlı yiyecekler yemeye de çekilmeyeceksiniz.

D-fenilalanin amino asidi, endorfinleri parçalayan enzimi inhibe eder (Ross 2004), bu nedenle D-fenilalanin (DPA) veya DL-fenilalanin (DLPA) olarak onunla takviye yapmak, endorfin seviyelerini yükseltmeye ve düşük endorfin semptomlarını gidermeye yardımcı olacaktır. . DPA, endorfin yükseltmek için daha güçlüdür ve en sevdiğim takviyelerden biridir. Bazıları tirozine dönüşeceğinden, düşük katekolamin semptomlarınız da varsa DLPA bir seçenektir. Bununla birlikte, bazı insanlar için endorfin yükseltme üzerinde daha az etkisi varc

Düşük Endorfin Anketi

Bu anket, düşük olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

endorfin seviyeleri. Sizin için geçerli olan aşağıdaki belirtilerden herhangi birini işaretleyin:

- Duygusal acıya duyarlılık
- Fiziksel acıya duyarlılık
- Kolayca ağlamak veya yırtılmak
- Ruh halinizi yatıştırmak veya yemek yemeyi rahatlatmak için yemek yemek
- Belirli yiyecekleri, davranışları, uyuşturucuları veya alkolü gerçekten, gerçekten sevmek
- Bir ödül veya uyuşturucu muamelesi istemek

Üçten fazla öğeyi işaretlediyseniz, aşağıdaki bölüm bu belirtileri iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Endorfin Düzeylerini Yükseltme Adımları

Endorfin seviyeniz düşük olduğunda, belirli yiyecekleri gerçekten sevdiğinizi fark edebilir ve bu yiyecekleri kendinizi rahatlatmanın bir yolu olarak yiyebilirsiniz. Müşterilerin , gözlerinin aydınlandığı o özel gülümsemeyle, "Ah, çikolatayı çok seviyorum" veya "Ekmeği çok seviyorum " gibi şeyler söylediğini sık sık duyarım . Müşteriler, bu gıdalardan vazgeçme fikrini düşündüklerinde neredeyse ağlamaklı olabilirler. Ancak bir miktar DPA (veya DLPA) aldıktan kısa bir süre sonra, genellikle “Ah, hemen alabilirim veya bırakabilirim” diyebilirler ve bunun bu kadar etkili ve bu kadar hızlı çalışmasına oldukça şaşırırlar. Hepsi yemekler arasında alınan, deneyebileceğiniz bazı özel dozajlar ve kombinasyonlar şunlardır (açık olmak gerekirse, bir seferde bu rejimlerden yalnızca birini kullanın):

- 500 ila 1.500 mg DPA: kahvaltıdan önce, öğleden sonra ve öğleden sonra günde üç kez. Akşam yemeğinden sonra da biraz ihtiyacınız olabilir. 500 ila 1.500 mg DLPA: günde üç kez, kahvaltıdan önce, öğleden sonra ve öğleden sonra. DLPA,
- enerjiniz düşükse ve aynı zamanda rahat yemek yeme eğilimindeyseniz faydalı olabilir. Uykusuzluk çekiyorsanız, DLPA'dan tamamen kaçının veya öğleden sonra 3:00'ten sonra almayın.

DPA veya DLPA ile takviye yapıyorsanız, yeterli kalitede protein yediğinizden ve dokuz temel amino asidin tümü ile serbest biçimli bir amino asit karışımı aldığınızdan emin olun.

Machine Translated by Google

vücudunuzun endorfin üretimini desteklemek için triptofan dahil asitler.
Serbest biçimli amino asitler sindirim gerektirmez ve çok kolay emilir.

Ayrıca, glütene veya süt ürünlerine duyarlılığın bir sorun olup olmadığını düşünün (4. bölümde ele alınmış tır), çünkü bu gıdalar bağımlılık yapan endorfin yüksekliğine benzer uyuşturucu benzeri bir etki yaratabilir. Egzersiz, meditasyon ve akupunktur, endorfin seviyelerini yükseltmeye yardımcı olabilir. İlginç bir şekilde, başkaları için güzel şeyler yapmak gibi cömertlik eylemleri de endorfin seviyelerini yükseltebilir. Derin nefes almak, güzel anılar, sarılmak, doğada olmak, aşık olmak veya masaj da öyle. Depresyon, ağrı ve uykusuzluğu tedavi etmek için FDA onaylı bir yaklaşım olan kraniyal elektrik stimülasyonu da hem endorfin hem de serotonin düzeylerini yükseltir.

Benim hikayem

Otuzlu yaşlarımdayken, çok stresli bir bilgisayar işim vardı. Uzun saatler çalışıtım ve aylar geçtikçe kaygıyla ilgili sorunum daha da kötüleşiyordu, ancak kaygımı atfedebileceğim somut hiçbir şey yoktu. Sık sık gece ve erken saatlerde kalp çarpıntısı ve açıklamakta zorlandığım yaklaşan bir kıyamet duygusuyla uyandım. Sonra üç haftalık bir süre içinde üç panik atak geçirdim. Günde iki kez iki GABA Calm takviyesi almaya başladığım bir hafta içinde kaygım önemli ölçüde azaldı. Ayrıca yatmadan önce iki GABA Relaxer takviyesi almaya başladım, bu da gece kaygımı daha da azalttı ve daha sakin ve rahat hissetmeme yardımcı oldu. O zamandan beri bir daha panik atak geçirmedim.

Bu benim GABA ile olan hikayem. Ayrıca pirolüri ve glüten duyarlılığım var ve o zamanlar adrenal yorgunluk ve düşük progesterondan muzdariptim. Diğer sorunlarımı araştırmaya ve ele almaya başladığımda GABA hemen yardımcı oldu.

Birden fazla amino aside ihtiyacınız olabilir. Sue'nun hikayesi için diğer bölümlerdeki diğer hikayelere ve ek 1'e bakın. 5-HTP, GABA ve DPA'dan yararlandı.

Machine Translated by Google

Amino Asit Düzeylerinin Test Edilmesi

Julia Ross tarafından geliş tirilen, The Mood Cure'da (2004) kapsamlı bir ş ekilde ele alınan ve yirmi yılı aş kın bir süredir Recovery Systems Clinic'te kullanılan semptom anketi, beyin kimyası dengesizliklerini değ erlendirmede ç ok etkili bir yöntemdir. Diğ er birç ok ortamda ve klinikte baş arıyla kullanılmış tır. Birç ok sağ lık pratisyeni Julia Ross tarafından sunulan amino asit eğ itimini tamamlamış ve onun anketini ve amino asit protokollerini kullanmış tır.

Julia Ross'un yaklaş ımının bu kadar etkili olmasının nedenlerinden biri, anketlerin sonuç larına dayanarak, beslenme uzmanlarının müş terilerinin belirtilen amino asitleri hemen deneme bazında - o zaman ve orada klinikte - almalarıdır. Ben de tüm müş terilerime aynı ş eyi yapıyorum. Amino asitlerin etkileri birkaç dakika ila birkaç gün içinde hissedilebildiğ inden, aslında belirli bir alanda eksikliğ iniz olup olmadığ ını ve ilgili amino asit takviyesinden fayda sağ layıp sağ layamayacağ ınızı doğ rulamak kolaydır.

Serotonin ve katekolaminler iç in bir trombosit testi (Sağ lık Teş his ve Araş tırma Enstitüsü tarafından sunulur) seviyeleri değ erlendirmek iç in baş ka bir seç enektir. Ş iddetli depresyon ve anksiyete yaş ıyorsanız veya hamilelik ve emzirme döneminde bu özellikle iyi bir fikirdir. Trombosit testi, beyin omurilik sıvısındaki bu nörotransmitterlerin seviyeleri ile idrar nörotransmitter testi gibi diğ er test türlerinden daha yakından iliş kili görünmektedir. Üriner nörotransmitter testiyle ilgili klinik deneyimim yok, ancak Julia Ross (2006) popülerliğ ine rağ men bunun güvenilmez olduğ unu bulmuş tur. Nörotransmitterlerin plazma testi de trombosit testinden daha az güvenilir görünüyor, ancak idrar testinden daha güvenilir.

Seç me ilaç

Bazen belirli bir yiyeceğ e, maddeye veya davranış a neden ilgi duyduğ unuzu ve bunun beyin kimyanızın hangi bölümünü etkilediğ ini anlamak zordur ve istekleri ruh hali sorunlarıyla iliş kilendiremeyebilirsiniz. Bu bölüm, bazı ş eyleri neden canınızın ç ektiğ ini anlamak iç in ek rehberlik sağ lar. Seç tiğ iniz ilaç , sizi iyi veya "normal" hissettiren ş eydir. Ş ekerleme, ç ikolata, ekmek, sigara, alkol, esrar gibi niş astalı yiyecekler, Prozac gibi reç eteli ilaç lar, sokak ilaç ları, hatta alış veriş veya egzersiz olabilir. Bu maddelere (veya davranış lara) duyulan istek, tipik olarak bir beyin kimyası dengesizliğ ini gösterir, bu nedenle, arzuladığ ınız maddelerin sizi nasıl etkilediğ ini belirlemek ç ok yararlıdır. Bu, hangi amino asitleri takviye edebileceğ inizi belirlemenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

dengesizlik. Örneğin, tütün bir kişi için sakinleştirici, bir başkası için enerji verici olabilir veya çikolata bazı insanlar için sakinleştirici ve diğerleri için rahatlatıcı olabilir. Bazı reçeteli ilaçlar da ipuçları sunar. Birçok düşük serotonin semptomunuz varsa ve reçeteli SSRI'ların yardımcı olduğunu bulduysanız, düşük serotonin bir sorun olabilir.

Çikolatayı örnek alarak, işte size önerim: Biraz çikolata yemeden önce onu neden istediğinizi düşünün. Üzgün, yorgun veya endişeli olduğunuz için mi? Yoksa bir ödülü hak ettiğinizi mi yoksa sinirli ve titrek mi hissediyorsunuz?
Sonra, onu yedikten sonra, sana nasıl hissettirdiğini düşün. Son olarak, hangi beyin kimyası dengesizliğinin sizi etkilediğini belirlemenize yardımcı olması için aşağıdaki tabloyu kullanın.

Machine Translated by Google

How you feel before	How you feel after	Brain chemistry imbalance	Amino acid to supplement
Anxious or stressed	Calm or relaxed	Low GABA	GABA
Depressed or anxious	Happy or content	Low serotonin	Tryptophan or 5-HTP
Tired or unfocused	Energetic, alert, or focused	Low catecholamines	Tyrosine
Wanting a reward or feeling sad	Rewarded or comforted	Low endorphins	DPA, DLPA
Irritable and shaky	Grounded or stable	Low blood sugar	Glutamine (see chapter 2)

Amino Asit Takviyesi İçin Yönergeler

Herhangi bir nörotransmiter dengesizliğini dikkatle değerlendirmek için bu bölümdeki anketleri kullanın ve yalnızca ihtiyacınız olan amino asitleri alın. Yemeklerle birlikte alınabilen 5-HTP hariç, protein içeren bir yemekten otuz dakika önce veya altmış dakika sonra amino asitleri alın. Dil altı formu alırsanız veya eki çiğnerseniz, faydaları daha hızlı yaşayacaksınız. Jelatin kapsülü çiğneyebilirsiniz. DPA hoş bir tada sahiptir, ancak diğer amino asitlerle onları çiğnemek en hoş deneyim değildir. Dil altı GABA özellikle etkilidir ve tadı hoş tur.

İnsanların amino asitlere verdiği tepkiler farklıdır. Hiçbir şey fark etmeyebilirsiniz, semptomlardan kurtulabilirsiniz veya baş ağrısı veya sersemlik hissi gibi olumsuz bir etkiniz olabilir. Tüm amino asitlerle (ve bu konudaki diğer takviyelerle), herhangi bir yan etki yaşarsanız, bunları hemen almayı bırakın. Ek amino asitlerin olumsuz etkileri rahatsız ediciyse, 1000 mg C vitamini almak etkili bir kısa süreli panzehirdir.

Besinlerin ters etkisine her zaman saygı gösterin: Fazlalıklar genellikle sorun yaratabilir ve hatta eksiklikle aynı etkiye sahip olabilir. Tavsiye edilen en düşük amino asit dozuyla başlayın ve özellikle takviyelere karşı çok hassassanız, daha da düşük bir doza ihtiyacınız olabileceğini unutmayın. Çok hassas müşterilerimden bazıları önerilen en düşük dozun beşte birinden daha azını alıyor. Benzerseniz, daha küçük bir porsiyon almak için bir kapsül açabilirsiniz.

Tam bir gıda diyeti yerseniz ve yeterli protein alırsanız, amino asitlere genellikle uzun vadede ihtiyaç duyulmaz. Eksiklikleri gidermek için genellikle üç ila altı aylık takviye yeterlidir. Belirtileriniz düzeldikten yaklaşık bir ay sonra, dozunuzu kademeli olarak azaltın. Aminoyu almadığınız zaman

Machine Translated by Google

asit, hala bir eksikliğiniz olup olmadığını değerlendirmek için bu bölümdeki anketleri kullanın. Ayrıca, endişeniz veya depresyonunuz yeniden ortaya çıkarsa veya kötüleşirse, kış aylarında belirli amino asitleri takviye etmeniz gerekebileceğini unutmayın. Aynı şey yüksek veya devam eden stres zamanları için de geçerlidir. Bazı insanlar amino asitlere bir yıl kadar, ancak nadiren daha uzun süre ihtiyaç duyarlar.

Amino Asit Önlemleri

Ek amino asitler alırken dikkat edilmesi gereken bazı önlemler vardır. Bunlar The Mood Cure'dan (2004) Viking Penguin'in izniyle yeniden basılmıştır. Aşağıdaki ifadelerden herhangi biri sizin için geçerliyse, herhangi bir ek amino asit almadan önce bilgili bir uygulayıcıya danışın :

- Takviyelere, yiyeceklere veya ilaçlara olağandışı veya rahatsız edici semptomlarla tepki veriyorsunuz.
- Ciddi bir fiziksel hastalığınız var, özellikle kanser.
- Ciddi karaciğer veya böbrek problemleriniz var.
- Ülseriniz var (amino asitler hafif asidik).
- Şizofreni veya bipolar bozukluk gibi başka bir akıl hastalığınız var.

- Hamilesiniz veya emziriyorsunuz.
- Duygudurum sorunları için herhangi bir ilaç, özellikle MAOI'ler veya birden fazla SSRI alıyorsanız.

Ayrıca, spesifik aminoasitlerle ilgili olarak lütfen aşağıdaki önlemlere dikkat edin. asitler ve şüpheniz varsa bilgili bir uygulayıcıya danışın.

Machine Translated by Google

Do you have?	If yes, do not take these
Overactive thyroid or Graves' disease	Tyrosine, DLPA
Phenylketonuria (PKU)	Tyrosine, DLPA
Melanoma	Tyrosine, DLPA
High blood pressure	Tyrosine, DLPA
Migraine headaches	Tyrosine, DLPA
Low blood pressure	GABA or taurine
Asthma	Tryptophan or melatonin
Severe depression	Melatonin
Bipolar disorder	Tyrosine, DLPA, or glutamine

Amino Asitler ve SSRI'lar

Halihazırda seçici bir serotonin geri alım inhibitörü (SSRI) veya monoamin oksidaz inhibitörü (MAOI) alıyorsanız, bilgili bir pratisyenle çalışmadığınız sürece ne 5-HTP ne de triptofan almayın. Bu antidepresan sınıflarından herhangi biri ile 5-HTP veya triptofan almak, ajitasyon, kafa karışıklığı, hızlı kalp hızı ve kan basıncı dalgalanmaları ile karakterize bir ters reaksiyon olan serotonin sendromuna (Birdsall 1998) neden olabilir. Bu semptomları yaşarsanız, 5-HTP veya triptofan almayı derhal bırakın. Triptofan veya 5-HTP'den de yararlanabilecek tek bir SSRI alan müşterilerim olduğunda, doktorlarından onay aldıktan sonra ve doktorları advers reaksiyonları izledikten sonra, ilaçlarından altı saat sonra amino asidi almalarını istiyorum. Lütfen aynısını yapın. Ayrıca The Mood Cure'daki (2004) antidepresanlar ve amino asitler bölümünü tavsiye ederim .

İyileştirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Bir beyin kimyası dengesizliğiniz varsa ve gerekli amino asidi alıyorsanız, birkaç dakika içinde gözle görülür iyileşmeler ve genellikle bir gün içinde çarpıcı gelişmeler bekleyebilirsiniz. İhtiyacınız olan amino asitleri almayı hatırlamak çok kolaydır, çünkü bir dozu kaçırırsanız anında daha da kötüye gittiğini fark edeceksiniz. Tam bir gıda diyeti yerseniz ve yeterli protein alırsanız, tipik olarak üç ila altı aydan fazla belirli amino asitleri takviye etmek gerekli değildir.

Machine Translated by Google

Bölüm 7

Pirolüri veya Düşük Çinko Seviyelerini Ele Alın ve B6 vitamini

Mineral çinko ve B6 vitamininin düşük seviyeleri sıklıkla sosyal kaygı, kalabalıktan kaçınma, iç gerginlik hissi ve depresyon nöbetleri ile karakterize bir tür kaygı ile ilişkilidir. Bu sorunu olan kişiler, genellikle çocuklukta başlayan çeşitli derecelerde kaygı veya korku yaşarlar, ancak genellikle bunu örtbas etmeyi başarırlar. Hayatlarını tek bir kişi etrafında inşa etme, zamanla daha yalnız olma, stres veya değişimle başa çıkmakta zorluk çekme ve daha fazla stres altındayken kaygı semptomlarını artırma eğilimindedirler.

Semptomların bu takımyıldızı genellikle yüksek leylak rengi, pirol bozukluğu, pirolüri, pirolleüri, malvaria ve yüksek kriptopiroller olarak da bilinen pirolüri adı verilen genetik bir durumun sonucudur. Basit olması için bu bölümde ve kitabın başka yerlerinde "pirolüri" terimini kullanıyorum.

Carl Pfeiffer , Nutrition and Mental Illness'ta (1987) pirolüriyi, heme'nin (kandaki hemoglobinin bir bileşeni) hatalı sentezi olarak tanımlar; bu, yüksek seviyelerde kriptopirol (KP) veya bilinen hiçbir rolü olmayan hemoglobin sentezi yan ürünleri ile sonuçlanır. vücutta. Oldukça teknik olmak gerekirse, yükselenin aslında başka bir molekülün seviyeleri olduğu ortaya çıkıyor: hidroksihemopirolin-2-bir (HPL; McGinnis ve diğerleri 2008a, 2008b). Bu molekül vücuttaki çinko ve B6 vitaminine bağlanır ve bunlar daha sonra idrarla normalden daha fazla miktarda atılır ve eksikliklere neden olur. Çinko ve B6 vitamini takviyesi, pirolürinin birçok belirti ve semptomunu iyileştirir (ibid.; Mathews-Larson 2001). HPL aynı zamanda hem sentezini de engeller (McGinnis ve ark. 2008a, 2008b), bu da pirolürisi olan kişilerin neden sıklıkla düşük demir veya ferritine (vücudun demir depolama şekli ve azalmış demir seviyelerinin ilk göstergesi) sahip olduklarını ve takviye edilmesi gerektiğini açıklar. demir ile de.

Pirolüri Anketi

Bu anket, pirolüri olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Aşağıdaki fiziksel ve duygusal semptomlar, B6 vitamini ve çinko eksikliklerinden kaynaklanır. Yüksek deneyimlediğinizde

Machine Translated by Google

stres seviyeleri, B6 vitamini ve çinko daha da tükenecektir, bu nedenle kötüleş en semptomlar ve daha fazla endiş e fark edebilirsiniz.

Yüzlerce hasta için yapılan anketleri ve pirolüri testlerinin sonuçlarını incelememe dayanarak, ilk önce en yaygın veya klasik belirti ve semptomları gruplandırdım. Ayrıca, takviyelerinizi ve dozajlarınızı kiş iselleş tirebilmeniz için düş ük B6 vitamini veya çinko seviyeleriyle doğ rudan iliş kili olabilecek semptomları da etiketledim. Bu tanımlamaların olmadığ ı semptomlar, hem B6 vitamini hem de çinko eksikliğ inden kaynaklanır. Sizin için geçerli olan aş ağ ıdaki belirti veya semptomlardan herhangi birini iş aretleyin:

En Yaygın Belirtiler ve Belirtiler

- Endiş eli, utangaç veya korkulu olmak veya çocukluktan beri iç gerginlik yaş amak, ancak bu duyguları baş kalarından gizlemek
- Depresyon veya sinir yorgunluğ u nöbetleri geçirmek
- Kötü rüya hatırlama, stresli veya tuhaf rüyalar veya kabuslar (düş ük B6 vitamini)

- Sakinleş tiricilere, barbitüratlara, alkole veya diğ er ilaçlara, az miktarda güçlü bir yanıt oluş turan aş ırı reaksiyonlar (düş ük B6 vitamini)

- Kahvaltı yapmamayı tercih etme, sabahları hafif mide bulantısı yaş ama veya hareket hastalığ ına yatkın olma (düş ük B6 vitamini)
- Tırnaklarda beyaz lekeler veya benekler veya opak beyaz veya kağ ıt inceliğ inde tırnaklar (düş ük çinko)
- Hafif bir tada veya su gibi bir tada sahip sıvı çinko sülfat (düş ük çinko)

- İ ş tahsızlık veya kötü koku veya tat alma duyusuna sahip olma (düş ük çinko)

- Eklemlerin patlaması, çatlaması veya ağ rıması; omuz bıçakları arasında ağ rı veya rahatsızlık; veya kıkırdak sorunları (düş ük çinko)
- Soluk ya da açık ten ya da ailenin en soluk rengi olmak ya da ş imdi ya da genç ken kolayca güneş te yanmak
- Proteini sevmemek veya daha önce vejetaryen veya vegan olmak
- Parlak güneş ış ığ ına veya gürültüye duyarlı olmak
- Kaburgaların altında sol tarafınızda üst karın ağ rısı veya

Machine Translated by Google

çocuk, koş arken yanında dikiş var

- sık yorgunluk
- Demir anemisine veya düş ük ferritin seviyelerine eğ ilimli olmak
- Soğ uk ellere veya ayaklara sahip olma eğ ilimi
- Sık soğ uk algınlığ ı veya enfeksiyonlara veya açıklanamayan titreme veya ateş e sahip olmak
- Ergenliğ e normalden daha geç ulaş mak veya düzensiz adet kanaması veya PMS'ye sahip olmak
- Alerjiler, adrenal sorunlar veya ş eker metabolizması ile ilgili problemler

- Gluten duyarlılığ ına sahip olmak
- Nörotransmitter dengesizlikleri, özellikle düş ük serotonin
- Tamamen kız bir aileye mensup veya birbirine benzeyen kız kardeş leri olan kadınlar için
- Erkekler için, tamamı kızlardan oluş an bir aileden bir anneye sahip olmak veya birbirine benzeyen kız kardeş lere sahip bir anneye sahip olmak veya annenin ailesindeki tüm diş ilerin birbirine çok benzemesi.
- Duygusal dengenizi bozduğ u için stresten kaçınmak
- Hayatınızı etrafında inş a ettiğ iniz bir kiş iye bağ ımlı olma eğ ilimi

- Bir arkadaş toplantısı yerine bir veya iki yakın arkadaş ın arkadaş lığ ını tercih etmek; yaş landıkça daha yalnız olmak
- Yabancılarla rahatsız hissetmek
- Bir odanın ortasında oturmaktan rahatsız olmak restoran
- Eleş tirilere kolayca sinirlenmek

Daha Az Yaygın Belirtiler ve Belirtiler

- Çatlaklar veya zayıf yara iyileş mesi (düş ük çinko)
- Kalabalık üst ön diş ler, çok sayıda boş luk veya iltihaplı diş etleri veya diş teli takma (düş ük çinko)
- Özellikle hasta veya stresliyken (düş ük çinko) ağ ız kokusu ve vücut kokusu (veya tatlı, meyveli koku)
- Akne, egzama, uçuk veya sedef hastalığ ına yatkın olmak
- Baş ınızda, kaş larınızda veya kirpiklerinizde az miktarda saç veya erken ağ aran saçlar
- Hayatınızdaki geçmiş olayları ve insanları zor hatırlama

Machine Translated by Google

- Dış dünyaya değil, kendinize, içsel olarak odaklanmak

- Sabah kabızlık eğilimi
- Bacaklarınızda veya kollarınızda karıncalanma hissi veya kas spazmları
- Seyahat etmek veya yeni durumlarda olmak gibi rutininizdeki değişikliklerden dolayı stresli hissetmek
- Çok fazla stres altındayken şişmiş görünen bir yüze sahip olmak

- Küme baş ağrıları veya kör edici baş ağrıları
- Aşağıdakilerden biri veya daha fazlası: bir psikiyatrik bozukluk, şizofreni, yüksek veya düşük histamin, alkolizm, öğrenme ve davranış bozuklukları, otizm veya Down sendromu

On beş veya daha fazla öğeyi, özellikle de daha yaygın olanları işaretlerseniz, pirolüriniz olması ve çinko ve B6 vitamini takviyesi almaktan fayda görme olasılığı yüksektir. Test yaptırmanızı tavsiye ederim, ancak bu mümkün değilse veya pirolüriniz olmasa bile, bu belirtilerden çok sayıda varsa çinko ve B6 vitamini takviyesi faydalı olabilir.

Bu anket, Joan Mathews-Larson tarafından yazılan Depression-Free Naturally (2001); Beslenme ve Akıl Hastalığı (1987), Carl Pfeiffer; ve Şizofreni ve Diğer Yaygın Zihinsel Bozukluklar için Doğal Şifa (2001), Eva Edelman.

Pirolüri ve Birlikte Oluşan Bozuklukların Prevalansı

Pirolüri hakkında bildiklerimizin çoğu Humphrey Osmond, Abram Hoffer ve Carl Pfeiffer'in çalışmalarına dayanmaktadır (Pfeiffer ve ark. 1974). Orijinal çalışmaların çoğu, psikiyatri hastanesi ortamlarında şizofreni hastalarıyla yapıldı, ancak o zamandan beri birçok farklı bozukluğu olan kişilerde ve hatta tanısı olmayan kişilerde pirolüri bulundu. Pirolüri ilk olarak 1960'larda tanımlanmış olmasına rağmen, tıp ve ruh sağlığı toplulukları bunu tanımakta yavaş olmuştur ve birçok akıl sağlığı pratisyeni ve hekimi bu duruma aşina değildir.

Machine Translated by Google

Pirolüri prevalansı tahminleri değ iş ir. Konunun uzmanı olarak kabul edilen Joan Mathews-Larson (2001), yaygınlığ ı ş u ş ekilde bildirmektedir: Sağ lıklı nüfusun yüzde 11'i, psikiyatrik bozukluğ u olan yetiş kinlerin yüzde 40'ı, psikiyatrik bozukluğ u olan çocukların yüzde 25'i, ş izofreni hastalarının yüzde 30'u. ve alkoliklerin yüzde 40'ı. Abram Hoffer (1995) öncelikle ş izofreni hastalarıyla çalış tı, ancak ş izofrenik olmayan hastalarının yüzde 25'inde pirolürinin de mevcut olduğ unu buldu. Pirolüri, otizm spektrum bozukluğ u olan kiş ilerin yaklaş ık yüzde 46'sında ve Down sendromlu kiş ilerin yüzde 71'inde mevcuttur (McGinnis ve ark. 2008a, 2008b). Öncelikle endiş eli, depresif veya her ikisi birden olan yetiş kin kadınlarla çalış ıyorum ve orta ila ş iddetli anksiyetesi olan danış anlarımın en az yüzde 80'inin çok sayıda pirolüri semptomu olduğ unu buldum.

Tipik baş langıç yaş ı, geç gençlik yıllarıdır, ancak özellikle stres bir faktörse, örneğ in bir bebek stresli bir doğ um geçirirse veya ameliyat veya baş ka bir travma geçirirse veya bir çocuk varsa, pirolüri semptomlarının daha erken ortaya çıkması tamamen mümkündür. en iyi arkadaş ını kaybeder, okul değ iş tirir veya ebeveynleri boş anır. Semptomlar, kiş inin biyokimyasına ve dengesizliğ in ne kadar aş ırı olduğ una bağ lı olarak çok ş iddetli ila çok hafif arasında değ iş ebilir. Ve tartış ıldığ ı gibi, semptom ş iddeti de stresten büyük ölçüde etkilenir.

Belirtildiğ i gibi, pirolüri kalıtsal bir durumdur ve sıklıkla akıl hastalığ ı veya bağ ımlılık öyküsü olan ailelerde ortaya çıkar. Birden fazla aile üyesi genellikle pirolüri semptomlarına sahiptir. Bu nedenle, pirolüriniz olduğ unu keş federseniz, anketi diğ er aile üyeleriyle, özellikle anneniz, büyükanneniz, kız kardeş leriniz ve kızlarınız ile paylaş mayı düş ünün, çünkü kadınları erkeklerden daha fazla etkiliyor gibi görünüyor.

İ lginç bir gözlem, pirolüri ve glüten duyarlılığ ının sıklıkla anksiyete, depresyon, otizm, alkolizm ve diğ er bağ ımlılıklar, bipolar bozukluk veya ş izofrenisi olan kiş ilerde ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle, 4. bölümdeki glüten duyarlılığ ı ile ilgili materyali dikkatlice okuduğ unuzdan emin olun; sizin iç in yararlı olabilir. Pirolüri bazen histamin dengesizlikleri ve beyin fonksiyonlarını etkileyen alerjilerle birlikte ortaya çıkar (Pfeiffer ve ark. 1974), ayrıca 4. bölümde ele alınmış tır. pirolüri ile ortaya çıkar. Hem çinko hem de B6 vitamini nörotransmitter üretimi iç in önemli olduğ undan, pirolüriniz varsa serotonin ve GABA seviyeleriniz de düş ük olabilir (nörotransmiterler hakkında daha fazla bilgi iç in 6. bölüme bakın). Son olarak, büyük miktarlarda B6 vitamini almak magnezyum düzeylerini azaltabilir, bu nedenle magnezyum ile ilgili bölümü de mutlaka okuyun (bkz.

Machine Translated by Google

Bölüm 8).

Pirolüri Testi

Aşağıda açıklanan testler, pirolüri olup olmadığınızı belirleyebilir ve gelişmeleri değerlendirmenize yardımcı olabilir. İdrar testi ile pirolüri olup olmadığını teyit edebilirsiniz. Çinko tat testiyle ilk çinko durumu kontrolünü yapabilir ve ardından çinko seviyelerinizin iyileşip iyileşmediğini belirlemek için birkaç hafta sonra tekrar test edebilirsiniz. B6 vitamini durumundaki değişiklikleri değerlendirmek için, rüya hatırlamanızı izleyin veya organik asit testini düşünün. Ayrıca pirolürisi olan birçok insanın omega-3'lerden ziyade spesifik omega-6 yağ asitlerine ihtiyacı olduğu için yağ asidi testi ön

Pirolüri İdrar Testi

Tarihsel olarak, şimdi Sağlık Teşhisi ve Araştırma Enstitüsü olarak adlandırılan özel bir laboratuvar olan Vitamin Diagnostics, evde idrar pirolüri testi için güvenilir ve çok uygun fiyatlı bir teklif sundu. 2011'de tekrar sunmaya başlamayı planlıyorlar. Bir dizi başka laboratuvar pirolüri testleri sunsa da, sonuçlar ne yazık ki o kadar güvenilir değil. Bu, kısmen ölçülen maddenin, HPL'nin kırılgan ve ışıkta kararsız olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Test için idrar toplamadan en az iki hafta önce ek çinko ve B6 vitamini almayı bırakmak önemlidir. Testler pirolüriniz olduğunu gösteriyorsa, her zaman ek çinko ve B6 vitamini almanız gerekecektir, ancak ne kadar çinko ve B6 vitamini durumunuzu izleyerek belirleyebilirsiniz. Belirtileriniz azaldığında, iyi bir multivitaminden aldığınızda sorun olmayabilir veya daha fazla çinko veya B6 vitaminine ihtiyacınız olabilir.

Çinko Tat Testi

Çinko ölçümü için genel kabul görmüş bir standart bulunmamakla birlikte, çinko tadı testi bir miktar rehberlik sağlayabilir. Bu, bir beslenme uzmanından satın alabileceğiniz sıvı çinko sülfat kullanır. Çinko, tat alma tomurcuklarınızı etkiler, bu nedenle ağzınızda yaklaşık 2 yemek kaşığı çinko sülfatı otuz saniye tutmanıza verdiğiniz tat, çinko eksikliğinizin boyutunu gösterir. Buna çinko tadı testi veya çinko sayımı denir.

- Kategori 1, takviye çinko için en büyük ihtiyacı gösterir.

Machine Translated by Google

Bu seviyede belirli bir tat veya duyum yoktur; Çözeltinin tadı su gibi düşünebilirsiniz.

- Kategori 2, çinko için orta düzeyde bir ihtiyacı gösterir. Bu seviyede, hemen herhangi bir tat fark etmeyeceksiniz, ancak birkaç saniye sonra bayat, tüylü, kireçli veya tatlı görünebilecek veya kuru mineral kalitesine sahip olabilecek hafif bir tat algılayacaksınız.
- Kategori 3 çinko ihtiyacının daha az olduğunu gösterir. Neredeyse hemen, zamanla yoğunlaşma eğiliminde olan kesin, hafif, hoş olmayan bir tat fark edeceksiniz.
- Kategori 4, yaklaşık 15 mg olan bir multivitaminde bulunan miktarın ötesinde fazladan çinkoya ihtiyaç olmadığını gösterir. Çok güçlü ve hoş olmayan bir tadı hemen fark edeceksiniz ve o kadar tatsız ki hemen tükürmek isteyeceksiniz. Bu durumda, hemen tükürmek sorun değil.

Çinko eksikliği çok yaygındır. Endişeli danışanlarımın çoğunun çinko durumu kategori 1 veya 2'dir ve kaygısı olmayan birçok danışanım için bu kategori 2 veya 3'tür.

Tecrübelerime göre, plazma ve serum çinko seviyeleri, çinko tadı testi, düşük çinko semptomları veya pirolüri testi sonuçları ile ilişkili değildir. Bununla birlikte, bir enzim olan düşük serum alkalin fosfataz seviyeleri, düşük çinko durumunun bir göstergesi olabilir (Lord ve Bralley 2008). Ve aşağıda ele alınan yağ asidi testi de yararlı olabilir, çünkü belirli yağ asidi oranları çinko eksikliğiniz olup olmadığını belirlemeye yardımcı olabilir. Çinko takviyeleri ve diyet çinko kaynaklarını daha sonra ayrıntılı olarak tartışacağım.

B6 Vitamini Testi

Rüyalarınız ve rüyalarınızı hatırlamanız, B6 vitamini ihtiyacınızın iyi bir göstergesidir. Çoğu gece rüya görmeli ve rüyalarını hatırlamalısın. Hoş olmalılar - uyandığınız ve gözlerinizi kapatıp rüya görmeye devam etmek istediğiniz türden rüyalar.

Rüyalarınızı hatırlamıyorsanız veya rahatsız edici, stresli veya tuhaf rüyalar veya kabuslar görüyorsanız, pirolüriniz olmasa veya ankette 15 veya daha fazla puan almamış olsanız bile muhtemelen B6 vitaminine ihtiyacınız vardır. B6 vitamini takviyesi, rüya hatırlama ve kalitenizi artıracaktır (Mathews-Larson 2001; McGinnis ve ark. 2008a, 2008b). Ek B6 vitamini almaya devam edin

Machine Translated by Google

rüyalarınızı hatırlamaya baş layana veya kabuslarınız kalmayana kadar.

Organik asitler, düş ük B6 vitamini seviyeleri de dahil olmak üzere besin eksikliklerini tanımlayabilen metabolizma ürünleridir, bu nedenle organik asit testi (Memetrix'ten temin edilebilir) yardımcı olabilir. Ksantürenat ve kinurenat organik asitlerdir. İ drardaki yüksek ksantürenat seviyeleri, özellikle ksantürenat yüksek olduğ unda yüksek kynurenat seviyeleri gibi B6 vitamini yetersizliğ ini gösterebilir (Lord ve Bralley 2008). B6 vitamini takviyelerini ve B6 vitamininin besin kaynaklarını daha sonra ayrıntılı olarak tartış acağ ım.

Yağ Asidi Testi

Bu günlerde balık yağ ı ve diğ er omega-3 takviyeleri oldukç a popülerdir ve sağ lık yararları, özellikle de depresyon iç in neredeyse evrensel olarak lanse edilir.
Omega-3'ler gerç ekten ç ok faydalıdır, ancak pirolüriniz varsa, muhtemelen omega-3'leri eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asidi (DHA) yağ lı balık gibi yiyeceklerden ç ıkarabilirsiniz; ceviz; lifli yeş il sebzeler; ve otla besleniyorsa kırmızı et. Gıdalardan yeterli miktarda omega-3 alan pirolürisi olan kiş iler iç in, bunları takviye olarak almamak önemlidir, ç ünkü bu, eksikliğ iniz yoksa semptomları kötüleş tirebilir.

Pirolüri, yağ asidi metabolizmasında değ iş ikliklere neden olur (Heleniak ve Lamola 1986; McGinnis ve diğ erleri 2008a, 2008b), bu da genellikle düş ük omega-6 yağ asitleri gama-linolenik asit (GLA) ve araş idonik asit (AA) seviyelerine yol aç ar. Ç uha ç iç eğ i yağ ı ve hodan yağ ında bulunan GLA, ç inko emilimini arttırdığ ı iç in pirolürisi olanlar iç in de faydalıdır (McGinnis ve ark. 2008a, 2008b).
Arakadonik asit kırmızı et, yumurta, tereyağ ı ve karaciğ erde bol miktarda bulunur, bu nedenle araş idonik asit düş ükse bu yiyecekleri diyetinize dahil ettiğ inizden emin olun.

Yağ asidi testi, ç inko eksikliğ inizin olup olmadığ ının belirlenmesine de yardımcı olabilir. Linoleik asidin dihomo-gamma-linoleik aside (LA:DGLA) oranı yüksekse ç inko eksikliğ iniz olabilir. Bunun nedeni, ç inkonun yağ asidi dönüş ümlerinde yer alan bir enzimin faaliyeti iç in gerekli olmasıdır (Lord ve Bralley 2008).
Belirtildiğ i gibi, pirolürisi olanlar iç in yağ asidi testleri genellikle düş ük GLA seviyelerinin yanı sıra düş ük DGLA ve yeterli EPA ve DHA seviyeleri gösterecektir.

Pirolürisi olan müş terilerim arasında, omega-3'lerden ziyade omega-6'lara olan ihtiyacı doğ rulayan birç ok test sonucu gördüm. Bununla birlikte, bir avuç omega 3'e ihtiyaç duyuyordu, bu nedenle en iyi bahis, benzersiz ihtiyaç larınızı belirlemek iç in periyodik olarak test etmek ve ardından gerektiğ inde takviye etmektir. Yağ asidi testleri Metametrix ve Health Diagnostics and Research Institute'den (eski adıyla Vitamin Diagnostics) elde edilebilir.

Machine Translated by Google

Kapsamlı Metabolik Profil

Organik asitler ve yağ asitleri, Metametrix tarafından sunulan Kapsamlı Metabolik Profilde (CMP) değerlendirilir. Bu panel özellikle yararlıdır çünkü aynı zamanda otuz yaygın gıdaya duyarlılığı, disbiyoz belirteçlerini, karaciğer fonksiyonunu, B vitamini durumunu, antioksidan durumunu ve bazı nörotransmitterleri de değerlendirir.

Samantha'nın Hikayesi

Otuz dört yaşında bir sağlık uzmanı ve yeni anne olan Samantha, oldukça iyi yedi, ancak tüm tatlı yiyeceklerin büyük bir hayranı olduğunu kabul etti. Aldığı tek takviye bir multivitamindi ve hatta düzenli olarak almamıştı. Son zamanlarda artan kaygı yaşamaya başlamıştı ve pirolüri anketinde 15'in üzerinde puan aldı. Kaygısını şu şekilde tanımladı: "İçimde açıklayamadığım bir gerginlik hissi var. Beni sinirlendiren şeyin ne olduğuna parmak basamıyorum. Kaygım özellikle sosyal ortamlarda daha kötü ve evdeyken o kadar da kötü değil."

Pirolüri için idrar testi yapmaya istekli değildi ve takviyelere inanmıyordu, ancak isteksizce günde 30 mg çinko ve 100 mg B6 vitamini almayı kabul etti. Bu yaptığı tek değişiklikti, ancak bir hafta içinde kaygısında bazı gelişmeler olduğunu ve sonraki ay içinde büyük bir azalma olduğunu fark etti.

Değişiklikten çinko ve B6 vitamininin sorumlu olduğuna tam olarak ikna olmadığı için, her şeyin yolunda olduğunu düşünerek onları alma konusunda daha az vicdanlı olmaya başladı. Bir hafta içinde tekrar gergin hissetmeye başladı.

Takviyeleri tekrar almaya başladı ve tabii ki gerginliği azaldı. Birkaç açma-kapama denemesinden sonra, sonunda bu takviyelere günlük ihtiyacı olduğuna ikna oldu, ancak daha az stresli olduğunda ve daha az şeker yediğinde, her iki takviyeden de daha az alabileceğini keşfetti.

Machine Translated by Google

Pirolüri için Çinko, Vitamin B6 ve Yağ Asitleri

Pirolüri anketinde 20 veya daha fazla puan alan herkesin pirolüri için pozitif test ettiğ ini ve 15 ile 19 arasında puan alanların da sıklıkla pozitif test ettiğ ini buldum. 15 veya daha fazla puan alırsanız, pirolüriniz olsun veya olmasın daha fazla çinko ve B6 vitaminine ihtiyacınız olabilir. Bununla birlikte, daha az görülen semptomlardan bazıları baş ka nedenlerle iliş kili olabilir: Soğ uk eller ve ayaklar düş ük tiroide bağ lı olabilir. Anemi, diyetteki düş ük miktarda demirden kaynaklanabilir. Kabızlık, yetersiz beslenme, yetersiz lif veya düş ük tiroid fonksiyonundan kaynaklanabilir. Eklem ağ rıları ve ağ rıları, düş ük seviyelerdeki yağ asitlerinden veya gıda hassasiyetlerinden kaynaklanabilir.

Çinko Takviyesi

Bazı araş tırmacılar, günde 25 ila 100 mg çinko takviyesinin (B6 vitamini ile birlikte) genellikle pirolüri semptomlarında çarpıcı bir azalma ile sonuçlandığ ını ve bu, güvenli gördükleri bir takviye seviyesi olduğ unu bulmuş lardır (McGinnis ve ark. 2008b). Ayrıca çinkonun sinir sistemi iş levi için önemi ve duygusal bozukluklardaki rolü üzerine birçok çalış ma yapılmış tır (Prasad 1985; Wallwork 1987).

Günde 30 mg ile baş layıp ardından 60 mg'a çıkarmanızı öneririm. Bununla birlikte, idrar testi pirolüriniz olduğ unu doğ rularsa, baş langıçta günde 90 mg ile takviye etmek muhtemelen güvenlidir. Aldığ ınız miktar ne olursa olsun, çinko tat testi ile çinko seviyenizi izleyin. Sıvı çinko sülfatın tadının giderek daha kötü gelmeye baş ladığ ını fark etmelisiniz, ancak baş langıçta doku değ iş ip daha kuru ve kireçli hale gelebilir. Tipik olarak, müş terilerim günde 30 ila 60 mg çinko alıyor ve asla 90 mg'dan fazla almıyor. Çinko sülfat tadı güçlendikçe aldığ ınız miktarı azaltın.

Bazı markalarda bulunan patentli bir çinko monometionin formu olan OptiZinc'in müş terilerimin çoğ u için çok etkili olduğ unu gördüm. Bu çinko formu, vücut tarafından en kolay kullanılan olarak bilinir. Ancak hepimiz benzersiz olduğ umuz için çinko pikolinat veya ş elat gibi baş ka bir form sizin için daha iyi sonuç verebilir. Çinko takviyesi yapmak zor olabilir; bazı insanlar onu çok iyi özümsemezler. İ ş e yarayan bir ş ey bulana kadar sık sık müş terilerin aldığ ı formları değ iş tirmem gerekiyor. Bir ay boyunca takviye yapıyorsanız ve formları değ iş tiriyorsanız ve tat testi hala çinko durumunda herhangi bir iyileş me göstermiyorsa, henüz yapmıyorsanız, glüten duyarlılığ ını bozabileceğ inden, glütenden kaçınmanızı öneririm.

Machine Translated by Google

mineral emilimi.

Çinko için önerilen diyet miktarı (RDA) düşüktür: yetişkinler için günde sadece 8 ila 12 mg. Bence bu ortalama bir insan için bile çok düşük. Tolere edilebilir üst sınır için mevcut kılavuz günde 40 mg'dır, bu nedenle günlük 60 mg'ın çok üzerinde miktarları alırken bütünsel bir uygulayıcı ile çalışmayı öneririm. Daha yüksek dozlarda çinko alma konusunda yaygın olarak dile getirilen endişelerden biri, çinko-bakır dengesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği ve bunun sonucunda bakır seviyelerinin çok düşük olabileceğidir. Bununla birlikte, genellikle diyet kaynaklarından bol miktarda bakır aldığımız için bu sık sık gerçekleşmez. Vejetaryen diyetler özellikle bakır açısından yüksek ve çinko açısından düşük olma eğilimindedir. Yüksek bakır seviyeleri ayrıca borulardaki (dolayısıyla içme suyundaki), pişirme kaplarındaki ve RİA'lardaki bakırdan ve oral kontraseptif almaktan da kaynaklanabilir. Çinko seviyenizi yükseltmeye çalışıyorsanız, çinko takviyenizde bakır olmadığından emin olun (sıklıkla vardır). Çok endişeli müşterilerimden bazıları için multivitamin içindeki bakır bile bir sorun. Şu anda, Designs for Health dahil, bakır içermeyen multivitaminler yapan birkaç şirket var.

Çinko stres, egzersiz ve aşırı şeker tüketimi ile tükenir, bu nedenle dozajınızı bu faktörlere göre ayarlamanız gerekebilir. Çok fazla çinko almak veya vücudunuzun tahammül edemediği bir şekle girmek mide bulantısına neden olabilir; örneğin, bazı insanlar çinko pikolinattan rahatsız olurlar ama OptiZinc ile bir sorunu yoktur. Bulantıyı önlemeye yardımcı olmak için çinkoyu yemeklerle birlikte alın.

Çinko Besin Kaynakları

Diyetinizden daha fazla çinko almaya çalışmak iyidir, ancak pirolüriniz varsa, çinko takviyesi de gerekir. İşte en iyi besin kaynaklarından bazıları:

- En yüksek çinko konsantrasyonu istiridyelerdedir ve çiğ olduklarında daha fazla çinko içerirler.
- Midye, karides ve yengeç gibi diğer kabuklu deniz ürünleri çinko bakımından zengindir.
- Kırmızı et, balık ve tavuk iyi çinko kaynaklarıdır.
- Ricotta, Swiss ve Gouda gibi peynirler çinko bakımından nispeten yüksektir.
- Çinko ayrıca kepekli tahıllar, fasulye, miso, fındık, tohum, mantar ve brokolide daha küçük miktarlarda bulunur. Ne yazık ki, tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar da fitik asit içerir, bu da

Machine Translated by Google

çinko ve emilmesini engeller.

- Kabak çekirdeği mükemmel bir çinko kaynağıdır ve diğer kabuklu yemiş ve tohumlardan daha yüksek çinko-bakır oranına sahiptir. Onları ıslatarak ve kavurarak fitik asit içeriğini azaltabilirsiniz.

B6 Vitamini Takviyesi

Günlük 200 ila 800 mg B6 vitamini (çinko ile birlikte) takviyesinin çoğu insanda pirolüri semptomlarında çarpıcı bir azalmayla sonuçlandığı bulunmuştur (McGinnis ve ark. 2008b). Günde 100 mg B6 vitamini ile başlamanızı, iki haftada bir 100 mg artırmanızı ve rüyanızı hatırlamanızı veya kabuslarınızı izlemenizi öneririm. Her hafta rüyalarınızın daha sık ve keyifli hale geldiğini fark etmelisiniz. İdrar testi pirolüriyi doğrularsa, günde 500 mg'a kadar takviye yapmak güvenlidir. Genelde müşterilerimin günde 100 ila 400 mg ve bazen de 500 mg kadar kullanmasını sağlarım.

Çinkoda olduğu gibi, B6 vitamini için RDA düşüktür: 2 mg veya daha az. Bununla birlikte, iyi bir B vitamini kompleksi en az 50 mg olacaktır. 50 mg veya daha fazla miktarların yüksek bir miktar olarak kabul edildiğini unutmayın ve parmaklarınızda ve diğer ekstremitelerde herhangi bir karıncalanma fark ederseniz dozunuzu azaltmalısınız. Periferik nöropati olarak adlandırılan bu, çok fazla B6 vitamini belirtisi olabilir. Ancak B6 vitamini suda çözünür olduğundan, B6 vitamini takviyesi yapmayı bırakırsanız veya dozunuzu azaltırsanız bu durum tamamen geri dönüşümlüdür. B6 vitamini dozunuzu düşürmeniz gerektiğini fark etmenize rağmen hala rüyalarınızı hatırlamıyorsanız, günde 25 mg ile başlayarak piridoksal 5-fosfat (P5P) almayı deneyin. P5P, B6 vitamininin aktif formudur ve daha fazla emilebilir. Aslında, bazı insanların özümseyebileceği tek biçimdir. P5P, B6 vitamininden yaklaşık dört veya beş kat daha fazla emilebilir olduğundan, 25 mg P5P, yaklaşık 100 ila 125 mg B6 vitaminine eşdeğerdir. P5P daha pahalı olduğundan ve müşterilerimin çoğu B6 vitamini konusunda başarılı olduğundan, her zaman B6 vitamini ile başlamayı öneriyorum.

Tüm B vitaminlerinde olduğu gibi, B6 vitamini ve P5P'yi yemeklerle birlikte alın. Öğle ve akşam yemeklerinde almaları faydalı olabilir, çünkü "iyi hissettiren" nörotransmitter olan serotonin üretiminde rol oynarlar ve serotonin seviyeleri günün ilerleyen saatlerinde düşme eğilimindedir. Ancak, onları günün ilerleyen saatlerinde almanın uykunuzu bozduğunu görebilirsiniz. Eğer öyleyse, onları daha erken almayı deneyin. İşte deneyebileceğiniz bazı özel dozajlar ve kombinasyonlar. Biriyle başlayın ve sizin için iyi çalışıyorsa, harika! Değilse, bunlar boyunca farklı kombinasyonları denemeye devam edin.

Machine Translated by Google

çizgiler (açık olmak gerekirse, bir seferde bu rejimlerden yalnızca birini kullanın):

- 100 ila 500 mg B6 vitamini 100 ila
- 300 mg B6 vitamini ve 25 ila 50 mg P5P 25 ila 100 mg P5P
-

Zamanla dozunuzu azaltabilmenize rağmen, muhtemelen süresiz olarak bu şekilde takviye yapmaya devam etmeniz gerekecek. Belirtildiği gibi, rüya hatırlama, B6 vitamini durumunuzun iyi bir göstergesidir, bu nedenle bunu daha fazla veya daha az almanız gerekip gerekmediğini belirlemenin bir yolu olarak kullanabilirsiniz. Ayrıca stres zamanlarında dozunuzu artırmanız gerekebileceğini de unutmayın. B6 vitamini ayrıca oral kontraseptifler, antidepresanlar, diüretikler veya kortizon tarafından da tükenebilir, bu nedenle bunlardan herhangi birini almaya başlarsanız veya bırakırsanız, takviye ettiğiniz miktarı ayarlamanız gerekebilir.

Pirolüri ile ilgili düşüncelerin yanı sıra, B6 vitamininin kaygıya yardımcı olmak için faydalı olduğu gösterilmiştir. Bu vitamin serotonin ve GABA üretiminde önemlidir ve bu nedenle anksiyete, depresyon ve ağrı üzerinde etkisi vardır (McCarty 2000). Magnezyum ile birlikte B6 vitamininin, PMS ile ilişkili anksiyete için yararlı olduğu kanıtlanmıştır (De Souza ve ark. 2000).

B6 Vitamini Besin Kaynakları

Çinkoda olduğu gibi, diyetinizden daha fazla B6 vitamini almaya çalışmak iyidir, ancak pirolüriniz varsa, ayrıca B6 vitamini takviyesi yapmanız gerekir. İşte en iyi besin kaynaklarından bazıları:

- Otla beslenmiş organik et, otlatılmış tavuklar ve yumurtaları ve yabani balıklar
- Sebzeler, özellikle havuç, ıspanak, brokoli ve lahana
- Kahverengi pirinç ve kinoa gibi tam tahıllar
- Bira mayası (tüm B vitaminleri bakımından yüksek) ve siyah üzüm pekmezi (aynı zamanda iyi bir demir kaynağı)
- Ceviz ve ayçiçeği çekirdeği
- yonca filizi

Pirolüri için Yağ Asitleri

Machine Translated by Google

Tartış ıldığ ı gibi, pirolürisi olan kiş ilerin tipik olarak omega-3'leri değ il, omega 6'ları desteklemesi gerekir, bu nedenle takviye ile ilgili herhangi bir kararı yağ asidi testine dayandırın. İ ş te bazı özel öneriler:

- Özellikle yağ asidi testi GLA'ya ihtiyaç olduğ unu gösteriyorsa, çuha çiçeğ i yağ ı veya hodan yağ ından 240 mg GLA
- Yağ asidi testi düş ük seviyelerde araş idonik asit gösteriyorsa kırmızı et, yumurta, tereyağ ı ve karaciğ er Yağ asidi testi
- omega-3'lere ihtiyaç olduğ unu gösteriyorsa 1.000 mg balık yağ ı, somon gibi yağ lı balıkları yiyerek de alabilirsiniz. ceviz yanı sıra; lifli yeş il sebzeler; ve öğ ütülmüş keten tohumu veya keten tohumu yağ ı

Pirolüri için Diğ er Besinler

Genellikle çinko, B6 vitamini ve GLA takviyesi pirolüri semptomlarını çözecektir. Değ ilse, bu mineral pirolüride sıklıkla tükendiğ inden ve daha yüksek dozlarda çinko takviyesi ile daha da tükenebileceğ inden günlük 20 mg manganez almanız gerekebilir (Mathews-Larson 2001). Ayrıca B vitamini dengesizliğ ini önlemek için kendi baş ına veya bir multivitamin içinde bir B kompleksi ekleyin. Tüm bunları takviye ederek belirtilerinizden tam olarak kurtulamazsanız, aş ağ ıdaki takviyeleri de almayı düş ünmeniz gerekebilir (ayrıca Bölüm 8'de ele alınmış tır):

- 1.000 ila 3.000 mg C vitamini 400
- IU (uluslararası birim) E vitamini, çünkü pirolürisi olan kiş iler genellikle daha yüksek miktarlarda antioksidanlara ihtiyaç duyarlar (McGinnis ve ark. 2008a, 2008b) Anemikseniz veya düş ük ferritininiz
- varsa 25 mg demir (ibid.) Serotonin sentezi için gerekli olan ve aynı
- zamanda kaygıyı azaltmaya yardımcı olan 1.000 mg B3 vitamini (niasinamid) (Mathews Larson 2001) Böbreküstü bezlerini destekleyen 1.000 mg B5 vitamini (pantotenik asit) (ibid.) 400 mg büyük
- miktarlarda B6 vitamini ile takviye edildiğ inde tükenebilen magnezyum (ibid.)
-

Machine Translated by Google

Stres ve Pirolüri

Pirolüri semptomları stresle daha da kötüleş ir, bu nedenle stres yönetimini aktif olarak uygulamanız önemlidir ve 8. bölümde bazı mükemmel öneriler vardır.

İ yileş tirmeleri Ne Kadar Hızlı Bekleyebilirsiniz?

Hafif ila orta dereceli pirolüri iç in çinko, B6 vitamini, GLA ve manganez takviyesi, bir ila iki gün içinde kaygıda iyileş melere ve bir hafta içinde daha da fazla ilerlemeye yol açabilir. Ş iddetli anksiyete veya diğ er büyük dengesizlikleri veya sindirim sorunları olanlar iç in birkaç hafta ila birkaç ay sürebilir. Pirolürisi olan ç oğ u insan süresiz olarak takviyeye devam etmek zorunda kalacaktır. Takviyeleri almayı bırakırsanız, kaygı, sosyal fobi, depresyon, stres, kötü rüya hatırlama ve diğ er semptomlar iki ila dört hafta içinde yeniden ortaya çıkabilir. Hastalık, yaralanma veya yüksek stres zamanlarında daha yüksek miktarda çinko ve B6 almanız gerekebilir.

Bir yan fayda olarak, hem çinko hem de B6 vitamini, ruh halini ve uykuyu iyileş tirecek ve öğ leden sonra ve akş am isteklerini azaltacak olan serotonin seviyelerini yükseltmeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Bölüm 8

Diğer Besinler, Hormon Dengesizlikleri, Toksinler, İlaçlar ve Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Anksiyete sorunlarını tamamen çözmek için birkaç başka takviye almayı düşünmeniz gerekebilir. Hormon dengesizlikleri, toksinler, ilaçların etkileri ve son olarak bazı yaşam tarzı değişiklikleri gibi beslenme kapsamı dışında kalan birkaç alana da bakmak faydalı olabilir.

Temel Takviyeler

Endişeli olsun ya da olmasın herkes için yeterli B vitamini ve ekstra C vitamini içeren iyi bir multivitamin ve multimineral ve gerekirse demir alması önemlidir (demirle ilgili aşağıdaki bölüme bakın). Kaliteli, gerçek, bütün gıda ile birleştiğinde, bu temel bilgiler sizi sağlıklı tutmalıdır. Bu besinleri takviye etmek, muhtemelen maruz kaldığınız kimyasallar ve toksinler ile günlük yaşamın stresleri nedeniyle önemlidir. Ayrıca, birçok mineral ve B vitamini, enzimatik süreçlerde ve nörotransmiterlerin yapımında rol oynar. Aldığınız herhangi bir takviyede olduğu gibi, bunların yüksek kalitede olduğundan ve dolgu maddeleri, yapay renkler, gluten ve soya ve süt ürünleri gibi diğer yaygın alerjenler içermediğinden emin olun.

B Vitaminleri ile A Multivitamin ve Multimineral

İyi bir multivitamin ve multimineral, almanız gereken miktarlar hakkında genel yönergeler sağlayan aşağıdaki tabloda listelenen tüm temel vitamin ve mineralleri içermelidir. Yeterli E vitamini, potasyum ve selenyum almak özellikle önemlidir, çünkü bu besinlerin eksiklikleri kaygı ve sinirlilik ile ilişkilendirilmiştir (Werbach 1999). Aşağıdaki besin maddelerinin tümünü tek bir takviyede bulabilirsiniz, ancak üç ayrı ürün de satın alabilirsiniz: multivitamin, multimineral ve B kompleks takviyesi. Ayrı bir B kompleksi takviyesi alıyorsanız, en az 50 mg B1, B2, B3 ve B6 vitamini içeren bir ürün arayın.

Machine Translated by Google

Nutrient	Daily intake
Vitamin A (as mixed carotenoids)	7,000 IU
Vitamin C (as ascorbic acid)	600 mg
Vitamin D (as cholecalciferol)	500 IU
Vitamin E (with mixed tocopherols)	100 IU
Vitamin B_1 (thiamine)	75 mg
Vitamin B_2 (riboflavin)	75 mg
Vitamin B_3 (niacinamide)	75 mg
Vitamin B_5 (pantothenic acid)	250 mg
Vitamin B_6 (pyridoxine)	50 mg
Vitamin B_{12} (as methylcobalamin)	500 mcg
Folic acid	400 mcg
Biotin	500 mcg
Calcium (chelated)	100 mg
Iodine (as kelp)	200 mcg
Magnesium (chelated)	200 mg
Zinc (chelated or OptiZinc)	30 mg
Selenium	250 mcg
Manganese (chelated)	1 mg
Chromium	200 mcg
Molybdenum	100 mcg
Potassium	100 mg
Choline	100 mg
Inositol	100 mg
PABA	25 mg
Boron	2 mg
Vanadium	100 mcg
Copper	1 mg

Ütü

Tipik olarak, sadece adet gören küçük çocuklar ve kadınların demire ihtiyacı vardır. Bununla birlikte, ilgisizlik ve depresyonla ilişkili olan demir eksikliği anemisi (düşük demir), özellikle vejetaryenlerde (Baines, Powers ve Brown 2007) ve kadınlarda yaygındır (Benton ve Donohoe 1999). Çalıştığım endişeli kadınların çoğunda ve ayrıca pirolüri (bkz. Bölüm 7), gıda hassasiyetleri (bkz. Bölüm 4) ve sindirim sorunları olanlarda (bkz. Bölüm 5) düşük demir durumu gördüm. Nörotransmiterleri serotonin ve dopamin yapmak için de yeterli demir gereklidir. Bununla birlikte, aşırı demir organlarda birikebilir ve zarar verebilir, bu nedenle ihtiyacınız olduğunu bilmiyorsanız demir içermeyen takviyeleri arayın. Bir multivitamin veya multimineraldeki demir miktarı tipik olarak 8 mg'dır.

Anemikseniz veya serum ferritininiz düşükse, günde 25 mg'a kadar almak güvenlidir (Pizzorno ve Murray 2000). Demir takviyeleri mide bulantısına ve

Machine Translated by Google

kabızlık; Bu sorunlardan kaçınmak için, bu etkiye sahip olmayan ve demir sülfat gibi inorganik formlardan daha iyi emilen demir bis glisinat gibi şelatlı bir form arayın.

Diyet kaynakları açısından, hayvansal kaynaklardan (yumurta, balık, karaciğer, et ve kümes hayvanları) alınan demir, bitkisel kaynaklardan (yapraklı yeşil sebzeler, kepekli tahıllar, pekmez, yosun ve baklagiller) alınan demirden daha iyi emilir. Birkaç basit diyet uygulaması demir emilimini artırabilir: C vitamini yüksek gıdalarla (domates gibi) demir açısından zengin gıdalar yemek, dökme demir tencere kullanmak ve şekerden kaçınmak. Bazı diyet faktörleri de demir emilimini bozabilir: oksalik asit içeren çok miktarda gıda (pazı, çikolata, lahana, ravent, kuzukulağı, ıspanak ve çoğu fındık ve fasulye) yemek; süt ürünleri, alkolsüz içecekler, yüksek şekerli yiyecekler, kahve ve çay tüketmek; midede düşük seviyelerde hidroklorik asit bulunması; veya demir takviyeleri ile aynı anda lif, kalsiyum, E vitamini, çinko veya antasitler almak.

C vitamini

Hafif ila orta derecede C vitamini eksikliği, artan sinirlilik ve kaygı ile ilişkilendirilebilir (Heseker ve ark. 1992) ve C vitamini takviyesi stres zamanlarında faydalı olabilir (Brody ve ark. 2002). Bu vitamin bir antioksidandır, bu nedenle serbest radikallerin zarar görmesini önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda bağışıklığı artırır ve toksinlere karşı korur. Günde 1.000 ila 3.000 mg C vitamini güvenle alabilirsiniz ve günde en az 3.000 mg bölünmüş dozlarda almanızı öneririm. Multivitamininizden biraz alacak olsanız da, bu seviyeye ulaşmak için daha fazlasını almanız gerekecek. Askorbik asit olarak C vitamini içeren bir ürün arayın.
C vitamininin iyi besin kaynakları arasında portakal, dolmalık biber, patates, çilek, brokoli, lahana ve diğer yeşil yapraklı sebzeler bulunur.

Anksiyete için Bireysel Besinler

Bireysel B vitaminleri, magnezyum, kalsiyum, D vitamini, omega-3 ve omega-6 yağ asitleri, theanine ve laktiyum dahil olmak üzere çeşitli bireysel besinler kaygıyı azaltmak ve ruh halini iyileştirmek için faydalı olabilir.

Ekstra B Vitaminleri

Bireysel B vitaminleri alıyorsanız, iyi bir B kompleksi takviyesi de alın.

Machine Translated by Google

birlikte çalış an bu vitaminler arasındaki dengesizlikleri önlemeye yardımcı olur. Agorafobili hastalarda spesifik B vitaminlerinin eksik olduğ u gösterilmiş tir (Abbey 1982).

Panik bozukluğ u, OKB ve depresyonu olan kiş iler üzerinde yapılan bir çalış mada, günde 18 grama kadar B vitamini inositol, bir antianksiyete ilacından daha etkiliydi ve daha az yan etkiye sahipti (Palatnik ve ark. 2001). Bu, inositolün obsesif ve ruminasyon düş ünceleri olan müş terilere çok yardımcı olduğ unu bulduğ um klinik deneyimimi yansıtıyor.

B1 vitamini kan ş ekeri kontrolü için önemlidir ve 2. bölümden bildiğ iniz gibi bunun anksiyete üzerinde büyük etkisi vardır. B3 vitamini birçok enzimatik süreçte yer alır ve serotonin sentezinde önemli bir rol oynar. Günde 1.000 ila 3.000 mg'lık dozlarda anksiyete için faydalı olabilir (Prousky 2004; Möhler ve ark. 1979). B5 Vitamini adrenaller için çok önemlidir ve bu nedenle stresi modüle etmeye yardımcı olur.

Folik asit ve B12 vitamini depresyon için önemlidir ve anksiyete ile depresyon arasındaki bağ lantılar göz önüne alındığ ında, anksiyete için de yardımcı olabilirler. Ayrıca, kalbi strese sokan endiş e veya panik ataklardan muzdaripseniz önemli olan kalp sağ lığ ını da desteklerler.

B vitaminlerinin iyi besin kaynakları arasında karaciğ er, et, hindi, kepekli tahıllar, patates, muz, chiles, baklagiller, beslenme mayası ve melas.

Magnezyum ve Kalsiyum

Magnezyum, sinir sistemini besleyen, kaygı, korku, sinirlilik, huzursuzluk ve asabiyeti önlemeye yardımcı olan sakinleş tirici bir mineraldir (Gaby 2004). Magnezyum ayrıca kalp ve atardamarlar için çok koruyucudur (Seelig 1994); yine, endiş e veya panik ataktan muzdaripseniz bu önemlidir. B6 vitamini ile birlikte ek magnezyumun, anksiyete ile iliş kili adet öncesi semptomların yanı sıra göğ üs hassasiyetini ve adet kilo artış ını ve ağ rıyı hafiflettiğ i gösterilmiş tir (De Souza ve ark. 2000). Bu çalış ma aynı zamanda küçük bir miktarın bile fark yaratabileceğ ini gösterdi; sadece 200 mg magnezyum ve 50 mg B6 vitamini kullandı. Tipik bir ek miktar, günde 400 ila 600 mg magnezyum, genellikle 800 ila 1.200 mg kalsiyumdur, çünkü genellikle magnezyumdan yaklaş ık iki kat daha fazla kalsiyum almak en iyisidir. Bununla birlikte, tek baş ına magnezyum almak kaygı için yardımcı olabilir ve aslında tipik dozdan daha fazlasına, belki de günde 1.000 mg magnezyuma ihtiyacınız olabilir. Farklı miktarlarla denemeler yapın ve nasıl hissettiğ inize göre sizin için neyin doğ ru olduğ una karar verin ve eğ er varsa azaltın.

Machine Translated by Google

gevş ek dış kı alırsınız.

Yatmadan önce magnezyum ve kalsiyum almak da dinlendirici uykuyu teş vik etmeye yardımcı olabilir. Magnezyum alımınızı artırmanın çok hoş ve kolay bir yolu, ılık bir banyoya yaklaş ık bir fincan Epsom tuzu eklemektir; magnezyumu cildinizden emeceksiniz. Biraz lavanta esansiyel yağ ı ekleyin ve yatmadan önce harika bir sakinleş tirici banyo yapın ve daha iyi uyuyun.

Ispanak, lahana ve pazı gibi koyu yeş il yapraklı sebzeler bol miktarda sakinleş tirici magnezyum ve iyi miktarda B vitamini içerir. Yulaf, karabuğ day, darı ve kinoa gibi bütün, rafine edilmemiş tahıllar da hem magnezyum hem de B vitaminleri içerir. Diğ er magnezyum besin kaynakları arasında baklagiller, sığ ır eti, tavuk, balık (özellikle halibut, morina ve somon), fındık, tohum, muz, karpuz, incir, patates ve yeş il fasulye bulunur. Ev yapımı kemik suları (benim favorim) magnezyum, kalsiyum ve diğ er hayati mineraller açısından zengindir ve et suyundaki jelatinin mineral emilimini arttırması avantajına ek olarak. Otlar baş ka bir magnezyum kaynağ ıdır. Papatya, karahindiba, nane veya adaçayı bitki çayını deneyin; taze maydanoz, ısırgan otu ve karahindiba kullanarak salata yapın; ve piş irirken rezene tohumu, çemen otu, kırmızı biber, maydanoz ve kırmızı biber ekleyin.

Birçok yüksek magnezyumlu gıda, özellikle ıspanak, ş algam yeş illikleri, hardal yeş illikleri, kara lahana, yeş il fasulye ve deniz sebzeleri gibi iyi bir kalsiyum kaynağ ıdır. Diğ er kalsiyum kaynakları arasında süt ürünleri, sardalye, susam, brokoli ve kereviz bulunur. Fesleğ en, kekik, biberiye, kekik, dereotu ve nane otları da tarçın gibi iyi kalsiyum kaynaklarıdır.

D vitamini

D vitamini, somon ve uskumru (ve morina karaciğ eri yağ ı) gibi yumurtalarda ve yağ lı balıklarda bulunan yağ da çözünen bir vitamindir, ancak vücudunuz güneş ten gelen ultraviyole ış ınlarına maruz kaldıktan sonra kendi D vitaminini de yapabilir. biraz mevsime ve coğ rafi konumunuza bağ lı. Kış aylarında kötüleş en mevsimsel kaygı ve depresyonu iyileş tirebilir (Lansdowne ve Provost 1998). Bir çalış ma, fibromiyalji hastalarında D vitamini eksikliğ inin hem anksiyete hem de depresyon ile iliş kili olduğ unu göstermiş tir (Armstrong ve ark. 2007). D vitamini bağ ış ıklık, kemik sağ lığ ı ve kalp sağ lığ ı için de önemlidir ve kansere karş ı korunmaya yardımcı olur.

D vitamini üzerine yapılan son araş tırmalar, birçok insanın bu önemli vitaminde eksik olduğ unu gösteriyor. Tüm müş terilerimin D vitamini seviyelerini kontrol ettirmelerini ve çoğ unluğ unun düş ük seviyelerde olduğ unu tespit etmelerini öneriyorum. D vitamini durumu olabilir

Machine Translated by Google

D Vitamini Konseyi'nin kurucusu olan Dr. John Cannell, Kasım 2010'da yayınlanan yeni D vitamini kılavuzlarını (yetmiş yaş ına kadar yetiş kinler iç in 600 IU) ç ok basit bir kan testi olan 25-hidroksi D vitamini ile ölç ülebilir. düş ük (Cannell 2010). Seviyeniz 50 ila 80 ng/mL (mililitre baş ına nanogram) arasında olana kadar günde 5.000 IU almanızı önerir; bu, mevcut laboratuvar referans aralığ ının 32 ila 100 ng/mL'sinin orta noktasıdır. Doktorunuz haftada 50.000 IU reç ete ederse ş aş ırmayın. Seviyeleriniz ideal olduğ unda, tipik bir idame dozu günde 2.000 ila 5.000 IU arasında değ iş ir. Her üç ayda bir seviyenizi test etmek iyi bir fikirdir. Takviye ederken, D3 vitamini (kolekalsiferol) aldığ ınızdan emin olun. Vitamin D2 (ergokalsiferol) sentetik formdur ve etkili değ ildir. Son araş tırmalar, D vitaminini en büyük öğ ününüzle birlikte almanın en etkili olduğ unu gösteriyor (Mulligan ve Licata 2010). Ayrıca, D vitamininin sağ lığ a faydaları hakkında ç ok sayıda araş tırma yapıldığ ını ve bunun tartış malı bir konu olduğ unu, bu nedenle ideal seviye, doz ve zamanlama ile ilgili önerilerin değ iş ebileceğ ini unutmayın. D Vitamini Konseyi, son bulgular iç in iyi bir kaynaktır.

Omega-3'ler ve Omega-6'lar

Balık yağ ından elde edilen omega-3'lerin (EPA ve DHA) depresyonu hafifletmede etkili olduğ u iyi bilinmektedir ve düş ük balık tüketimi olan madde bağ ımlılarını inceleyen bir ç alış ma, üç ay boyunca balık yağ ı takviyesinin daha az endiş e ve öfke ile sonuç landığ ını bulmuş tur (Buydens). -Branchey, Branchey ve Hibbeln 2008). Somon ve sardalye gibi bazı yağ lı balıklar da dahil olmak üzere balık yemenizi ve sadece omega-3 seviyelerinizin düş ük olduğ undan eminseniz balık yağ ı takviyesi yapmanızı öneririm. İ yi bir baş langıç dozu günde 1.000 mg'dır. Yağ asitleri testleri Metametrix gibi laboratuvarlardan temin edilebilir; sonuç lar, omega-3'ler, omega-6'lar veya her ikisini birden takviye etmeniz gerekip gerekmediğ ini gösterecek ve ayrıca zarar verici trans yağ seviyelerinizi de gösterecektir. Pirolürisi olan birç ok endiş eli kiş inin omega-3 takviyesine ihtiyacı yoktur, ancak ideal olarak ç uha ç içeğ i yağ ı formundaki omega-6 GLA'ya ihtiyacı vardır (bu konu hakkında daha fazla bilgi iç in 7. bölüme bakınız).

Teanin ve Laksiyum

Çayda bulunan bir amino asit olan L-theanine, sakinleş tirici bir etkiye sahiptir ve strese verilen fizyolojik tepkileri azaltır (Kimura ve ark. 2007). Aynı zamanda sakinleş tirici nörotransmitter olan GABA seviyelerini de yükseltir. Ayrıca koruma sağ layan özelliklere sahiptir.

Machine Translated by Google

çevresel nörotoksinlere karşı (Cho ve ark. 2008). Tipik bir teanin ek dozu 50 ila 200 mg'dır.

Sütteki kazein proteininden yapılan bir takviye olan Lactium'un kaygı, duygusal ve sosyal sorunlar ve sindirim sorunları dahil olmak üzere stresle ilgili semptomları azalttığı gösterilmiştir (Kim ve ark. 2007). Bu ürün ayrıca stres hormonu kortizol seviyelerini düşürür. Sakinleştirici amino asitlerle takviye etmekten fayda görmeyen bazı endişeli müşterilerim için çok etkili oldu. Tipik bir ek laktiyum dozu günde 150 mg'dır.

Hormon Dengesizlikleri

Hormon dengesizlikleri beslenme çözümlerinin kapsamı dışındadır, ancak bunları kaygı ve stresle başa çıkmak için bütünsel bir planın parçası olarak düşünmeniz gerekebilir. Hormonlar karmaşıktır ve adrenal disfonksiyon, tiroid sorunları ve seks hormonu dengesizliklerini ele almak için bütünsel bir sağlık uzmanıyla çalışmanız gerekecek, bu yüzden bu hormonlardan herhangi birinin olup olmadığı konusunda bir fikir edinmenize yardımcı olmak için bu konulara kısaca değineceğim. dengesizlikler sizi etkiliyor olabilir. Daha fazla okumak için, iyi bir kaynak Saundra McKenna'nın The Phytogenic Hormone Solution (2002) adlı eseridir.

adrenal disfonksiyon

Adrenal bezler, vücudun her türlü stresle (fiziksel, zihinsel veya duygusal) başa çıkmasına yardımcı olmaktan sorumludur. Aslında tehdit edici olmasa bile, bir şeyi tehdit olarak algılayarak tetiklenebilen savaş ya da kaç tepkisini başlatır ve yönetirler. Modern, yüz yüze tempolu çağımızda, özellikle kaygısı olan kişilerde, adrenaller genellikle aşırı çalışır ve bu da günlük durumların oluşturduğu tehdit algısını artırabilir.

Adrenaller tarafından üretilen en önemli stres hormonlarından biri kortizoldür. Belirli bir miktarda kortizol gereklidir. Stres bir sorun olmadığında, kortizol, sabahları en yüksek, öğle yemeği saatinde biraz daha düşer, akşam yemeği saatinde biraz daha düşer ve daha sonra iyi bir gece uykusu çekebilmeniz için yatma saatinde en düşük seviyelerinde olmak üzere farklı bir düzende üretilir. .

Kronik stres, çeşitli sorunlara neden olabilen kronik aşırı kortizol üretimine yol açar. Çeşitli zamanlarda yüksek kortizol seviyelerine veya bozulmuş bir kortizol üretim modeline sahip olabilirsiniz. Bu çok uzun sürerse, adrenaller yorulabilir ve çok az kortizol üretebilir. Bunlardan herhangi biri kötüleşebilir

Machine Translated by Google

anksiyete veya depresyon. Adrenallerin başka önemli işlevleri vardır. Örneğin, seks hormonları üretirler ve kadınlar için, bu hormonların yumurtalık üretimi menopozda azaldığında, seks hormonlarının önemli bir kaynağı haline gelirler, bu nedenle adrenallerin iyi durumda olması önemlidir.

Alerjiler (gıda veya çevresel), karbonhidrat duyarlılığı, düşük bağışıklık, zayıf kan şeker kontrolü ve sürekli olarak tükenmiş ve bitkin hissetme dahil olmak üzere adrenal yorgunluğun birçok belirti ve semptomu vardır. Yüksek kortizolün belirtileri arasında uyku sorunları ve "kablolu yorgun" bir his bulunur.

Günün farklı noktalarında kortizol seviyenizi ölçen tükürük testleri, günlük üretim düzeninizi göstereceği için en iyi değerlendirme aracıdır. Diagnos-Techs tarafından yapılan Adrenal Stres İndeksi testi bir örnektir.

Adrenal yorgunluk için stresi ele almak çok önemlidir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında dinlenme, tatil ve uyku ile ilgili önerileri okuduğunuzdan ve sizin için en iyi olanı bulmak için çeşitli stres atma tekniklerini denediğinizden emin olun. Gıda hassasiyetleri, disbiyoz ve toksinler gibi fiziksel stres kaynaklarını da ele almak önemlidir. Spesifik besinler ve şifalı bitkiler böbreküstü bezlerinin iyileşmesine yardımcı olabilir: C vitamini, B kompleksi, ekstra B5 vitamini, meyan kökü, ashwagandha ve kutsal fesleğen. Adrenal bez ürünleri (Isocort gibi), adrenalleriniz iyileşirken ve iyileşirken vücudunuza kortizol sağlayabilir. Kortizol seviyeleri yükselirse, fosforlanmış serin ve laktiyum onları düşürmeye yardımcı olabilir.

Tiroid Disfonksiyonu

İyi işleyen bir tiroid bezi, vücuttaki her hücrenin metabolik aktivitesi için önemlidir. Tiroid hormonları, tüm endokrin sistemin işleyişinde çok önemli bir rol oynadığı için, az çalışan bir tiroid veya hipotiroidizm, adrenal yorgunluk ve seks hormonu dengesizlikleri ile el ele gidebilir.

Düşük tiroid fonksiyonunun yaygın semptomları arasında düşük enerji, soğuğa duyarlılık, depresyon, PMS, hafıza sorunları, kuru cilt, kilo alımı ve kabızlık bulunur. Genellikle ailede tiroid problemleri öyküsü vardır.
Hipotiroidizm, beyin kimyasını dengelemek için ek amino asitlerin etkinliğini azaltabilir, bu nedenle 6. bölümdeki yaklaşımları denediyseniz ve kayda değer bir fayda sağlamadıysanız, tiroid hormon seviyelerinizi kontrol ettirmeniz iyi olur. Tiroid sağlığı için yapılan kan testleri TSH (tiroid uyarıcı hormon), serbest T3 (triiyodotironin), serbest T4 (tiroksin), ters T3 ve tiroid antikorlarını (antitiroglobulin ve antitiroperoksidaz) içermelidir. Yükseltilmiş seviyeler

Machine Translated by Google

Tiroid antikorlarının azalması, Hashimoto tiroiditi adı verilen ve bazen kalp çarpıntısına ve anksiyete gibi diğer semptomlara (aşırı aktif tiroid veya hipertiroidizm semptomlarına benzer) neden olabilen tiroid hormonlarında dalgalanmalara neden olabilen bir otoimmün durumu gösterebilir. Yüksek tiroid antikorlarınız varsa, glüten içeren tahıllardan kaçınmanız gerekir (Duntas 2009). (Çölyak hastalığı ile Hashimoto tiroiditi arasındaki bağlantı hakkında daha fazla bilgi için 4. bölüme bakın.)

Soya ürünleri, karnabahar, lahana, Brüksel lahanası, brokoli ve birçok koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi çiğ turpgillerden oluşan sebzelerde olduğu gibi tiroid fonksiyonunu baskılar. Soyadan kaçınmanızı ve turpgillerden oluşan sebzelerinizin çoğunu pişmiş yemenizi öneririm, çünkü bu tiroidi olumsuz etkileyen bileşikleri yok eder. Tiroid fonksiyonunu bozabilen toksinler arasında florür, bromür ve klor bulunur. Östrojen, doğum kontrol hapları ve lityum gibi bazı ilaçlar da tiroid fonksiyonunu bozabilir.

Tiroidi desteklemeye yardımcı olan besinler arasında tirozin, selenyum, iyot bulunur. (balık ve deniz sebzelerinde bulunur), A vitamini, ashwagandha ve çinko.

Adrenal fonksiyon ve tiroid fonksiyonu birbiriyle ilişkili olduğu için, yukarıdaki önerileri kullanarak herhangi bir adrenal sorunu çözmek ve doğru tiroid desteği kombinasyonunu bulmak için bütünsel bir pratisyenle çalışmak en iyisidir: besinler, Armor veya Nature-Throid gibi kurutulmuş tiroid ürünleri , ilaçlar veya bir kombinasyon.

Kadınlarda Cinsiyet Hormonu Dengesizlikleri

Adrenal veya tiroid fonksiyonunuz bozulursa, seks hormonu seviyelerinizi de test ettirmeniz gerekebilir. Endokrin sisteminin tüm unsurları -hormonlar ve onları salgılayan bezler- karmaşık bir kontrol ve denge sistemi içinde birbiriyle ilişkilidir. Hepsinin bu neşeli küçük dansı birlikte yaptıklarını söylemeyi seviyorum. Sistemin bir öğesinin dengesiz olması, sistemin diğer bileşenlerini bozan bir dizi etki yaratabilir.

Cinsiyet hormonu dengesizliklerinin spesifik etkilerine ve semptomlarına gelince, düşük progesteron seviyeleri genellikle yüksek seviyelerde bakır ve düşük çinko ile ilişkilidir ve bu nedenle artan anksiyete, depresyon ve ruh hali değişimleri. Düşük progesteronun diğer belirtileri arasında düzensiz adet döngüleri ve PMS, uykusuzluk, baş ağrıları, sinirlilik, kilo alımı ve aşerme, sıvı tutulması ve sık idrara çıkma yer alır. Düşük östrojen seviyeleri, anksiyete ve depresyona yol açabilen düşük serotonin seviyelerine yol açar. Düşük östrojenin diğer belirtileri arasında sıcak basması, gece

Machine Translated by Google

terleme, yorgunluk, düşük libido, vajinal kuruluk ve zayıf zihinsel işlev.

Diagnos-Techs, seks hormonlarının seviyelerini değerlendirebilen birkaç tükürük testi sunar. Testlerin özellikleri, numunelerin ne zaman toplandığı da dahil olmak üzere değişir; bu, kadınlar için düzenli olarak, perimenopozda veya menopozda menstrüasyon olup olmadığına bağlıdır.

Toksinlere Maruz Kalmanızı Azaltın

Çoğumuz günlük olarak çok çeşitli toksinlere maruz kalıyoruz. Ağır metaller, nörolojik etkileri nedeniyle özel bir endişe kaynağıdır. Ne yazık ki, bazı toksinlere maruz kalmak basitçe kaçınılmazdır. Bununla birlikte, filtrelenmiş su içerek ve evde bazı basit değişiklikler yaparak ve ayrıca birincil detoksifikasyon organı olan karaciğerinizi destekleyerek maruziyetinizi azaltmak için biraz yapabilirsiniz (bkz. Bölüm 5).

Evdeki Toksinler

Çoğu insan gibiyseniz, evde bile toksinlerle çevrilisiniz. Plastik, yapışmaz tencere, boya, halı, mobilya, ev temizlik ürünleri ve hatta şampuan ve losyon gibi kişisel bakım ürünlerinde bulunurlar. Bir belediye su sistemindeyseniz, musluk suyunuz ayrıca klor ve florür dahil olmak üzere toksinler içerir. Toksinler sinir sisteminizi, organlarınızı ve hormonlarınızı etkileyebileceğinden kaygıya katkıda bulunabilirler.

Evinizde toksinlerden kaçınmak için harika kitaplar var. Başlangıç olarak, Debra Lynn Dadd'ın Home Safe Home (1997) kitabını öneririm . Çarşaflar ve yer döşemelerinden temizlik ürünlerine ve ofis malzemelerine kadar her şey için harika toksik olmayan önerileri var. Bir başka büyük kaynak da Çevre Çalışma Grubu. Toksinlerin sağlık üzerindeki etkileri ve çok daha fazlası hakkında bilgi içeren mükemmel bir web siteleri var. Ayrıca kişisel bakım ürünleri ve içeriklerinin güvenlik derecelerini arayabileceğiniz bir veri tabanına sahiptirler.
Kullandığınız şampuanın markası zararsız görünse de, kokusu (nörotoksik ve alerjenik) veya metilparaben (alerjenik, organlar için toksik, cildi tahriş edici ve endokrin bozucu) nedeniyle yüksek toksisite derecesine sahip olabilir. Toksinleri temizlemek duygusal ve fiziksel olarak sizin için iyi olacak ve aynı zamanda dünya için de iyi olacak!

Machine Translated by Google

Ağır metaller

Ağır metaller, özellikle bu kitaptaki diğer çözümler endişenize yardımcı olmadıysa, her zaman duygudurum sorunlarıyla birlikte düşünülmelidir. Hepimizin bir dereceye kadar ağır metallere maruz kalma durumu vardır ve bazılarımız onların etkilerine diğerlerinden daha duyarlıdır. Çevresel kaynaklardan, yüksek cıvalı balıklardan veya amalgam diş dolgularından gelen cıva, zihinsel sağlık üzerinde bir etkiye sahip olabilir, bu da endişe ve ajitasyon duygularına ve ayrıca konsantrasyon sorunlarına ve birçok fiziksel semptomlara yol açabilir (O'Carroll ve diğerleri , 1995; Kidd 2000).
Kurşun da bir sorun olabilir ve kandaki düşük seviyeler bile anksiyete, panik atak ve depresyon ile ilişkilendirilebilir (Bouchard ve ark. 2009).

Ağır metaller için idrar testleri (Metametrix tarafından sunulur) ağır metal seviyelerinizi belirleyebilir ve porfirin testi ayrıca sonuçta ortaya çıkan kötü etkilerin bir göstergesini verir. Analitik Araştırma Laboratuvarları tarafından yapılan saç analizi, çeşitli minerallerin yanı sıra ağır metal seviyelerini (ve onları atıp atmadığınızı) gösterir.

Çeşitli detoks programları, ağır metal yükünüzü azaltmanıza yardımcı olabilir. Ağır metale maruz kaldığınızdan şüpheleniyorsanız, yılda birkaç kez, 5. bölümde açıklanan nazik, besleyici yoğun fonksiyonel karaciğer detoksifikasyon programı uygulamanızı ve bu alanda uzmanlaşmış bir sağlık uzmanıyla birlikte çalışmanızı öneririm.

İlaçların Etkilerini Anlayın

İlaçların yan etkileri vardır ve ayrıca her ikisi de kaygıyı daha da kötüleştirebilen besin tükenmesine neden olabilir. Sağlık sorunlarının kök nedenini bulmaya çalışın ve mümkünse doğal çözümler kullanın. Halihazırda ilaç kullanıyorsanız, dozunuzu azaltmanın veya tamamen almayı bırakmanın yollarını bulmak için doktorunuzla birlikte çalışın. Bu, alternatif yaklaşımlara daha açık bir doktor bulmak anlamına gelebilir. Hekim ve biyokimyacı Carl Pfeiffer tarafından önerilen ve "bir hastaya fayda sağlayan her ilaç için aynı etkiyi sağlayabilecek doğal bir madde vardır" diyen Pfeiffer yasasını aklınızda bulundurun (Walsh 1991, 4).

Bazı ilaçlar (hem reçeteli hem de reçetesiz) huzursuzluk, sinirlilik, uykusuzluk ve diğer kaygı belirtilerine neden olabilir. Bunlar arasında dekonjestanlar, kortizon ve prednizon gibi steroidler, albuterol gibi solunum yolu ilaçları, kilo verme ürünleri, yüksek tansiyon ilaçları, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu ilaçları, doğum kontrol hapları, antidepresanlar ve tiroid ilaçları bulunur. İlaç alıyorsanız, nelere dikkat etmeniz gerektiğini bilmek için daima yan etkiler ekini okuyun. iyi

Machine Translated by Google

İ laçlar ve yan etkiler hakkında bilgi için internet kaynağ ı MedlinePlus'tır.

Anksiyete ile ilgili yan etkilere birkaç örnek: Prozac ve Prempro bir yan etki olarak sinirliliğ i listeler, Sudafed huzursuzluğ u listeler, Ritalin sinirlilik ve huzursuzluğ u listeler ve Synthroid titreme, uykusuzluk ve sinirliliğ i listeler. Birçok antidepresanın daha ciddi bir yan etkisi, artan intihar riskidir. Diğ er bir husus, buğ day, mısır ve yapay renkler gibi ilaçlardaki katkı maddeleri ve dolgu maddeleridir. Onlara duyarlıysanız, küçük miktarlarda bile sorunlara neden olabilirler.

Birçok ilacın vücudunuzdaki belirli besin maddelerini tüketebileceğ inin farkında olmak da önemlidir. İ şte birkaç örnek (Pelton, LaValle ve Hawkins 2001): B6 Vitamini oral kontraseptifler, dekonjestanlar ve antidepresanlar tarafından tükenir. Diğ er B vitaminleri de oral kontraseptifler tarafından tükenir. Çinko, kortikosteroidler, ACE inhibitörleri ve oral kontraseptifler tarafından tüketilir.
Magnezyum birçok ilaç tarafından tüketilir. Fark etmiş olabileceğ iniz gibi, tüm bu besinler kaygıyı önlemek ve ortadan kaldırmak için önemlidir.

Anksiyete için sıklıkla reçete edilen benzodiazepinler adı verilen ilaç sınıfı sadece kısa süreli kullanılmalıdır, ancak birçok insan bunları yıllarca almaya devam ediyor. Bazı örnekler Ativan, Klonopin ve Valium'dur. Bağ ımlılık yapan yapıları nedeniyle ve bu sakinleş tiricilere karş ı tolerans zamanla arttığ ından, bunlardan çekilmek, anksiyete ve panik ataklar, kas ağ rısı ve baş ağ rıları gibi son derece rahatsız edici psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olabilir. Bu ilaçlar ve dozajınızı nasıl azaltacağ ınız hakkında daha fazla bilgi edinmek için iyi bir kaynak, insanların benzodiazepin bağ ımlılığ ından kaçınmasına veya bu bağ ımlılığ ından kurtulmasına yardımcı olmaya adanmış bir web sitesidir. Anksiyete, SSRI'lar da dahil olmak üzere neredeyse tüm psikiyatrik ilaçlardan çekilmenin son derece yaygın bir yan etkisidir. Bu ilaçları aniden kesmek tehlikeli ve rahatsız edici olabilir ve bu, beslenme desteğ i almanıza açıkken ilacınızı yavaş yavaş azaltabilen beslenme odaklı bir doktorun bakımı altında yapılmalıdır.

Statin ilaçları özel bir endiş e kaynağ ıdır. Kolesterolün aldığ ı tüm kötü baskıyla, bir sonraki noktayı ş aş ırtıcı bulabilirsin, ama bu doğ ru: Kolesterol seviyeleriniz çok düş ükse, kaygı, depresyon ve hatta intihar riskiniz artar. Bir çalış ma (Suarez 1999), kadınlarda düş ük kolesterol ile artan anksiyete ve depresyon arasında bir iliş ki bulmuş tur. Toplam kolesterol 160 mg/dl'nin (miligram/desilitre) altına düş tüğ ünde ise intihar riski artabilir (Perez-Rodriguez ve ark. 2008). Circulation dergisindeki ilginç bir makale, aynı seviyelerin felç, kanser, sindirim ve solunum yolu hastalıklarından ölüm riskinin artmasıyla da iliş kili olduğ unu bildirdi (Hulley,

Machine Translated by Google

Walsh ve Newman 1992). Ayrıca bu makale, kadınlar arasında yüksek kan kolesterolü ile kardiyovasküler ölümler arasında bir ilişki olmadığını vurguladı. Bu, kolesterolü düşürmek için kullanılan statinlerin kadınlara bu kadar yaygın olarak reçete edilmemesi gerektiğini düşündürmektedir.

Önemli Yaşam Tarzı Değişiklikleri Yapın

Bu bölümde tartışılan yaşam tarzı değişiklikleri yemek alanının dışında olsa da, kaygıya bütünsel bir yaklaşımda önemlidir. Diyet değişiklikleri yapmak, kan şekerini ve beyin kimyasını dengelemek ve besin eksikliklerini gidermek için yaşamın diğer alanlarında birkaç önemli değişiklikle (yeterince egzersiz yapmak, yeterince uyumak, terapi veya bir destek grubu düşünmek) zorlu ve önemli işi desteklemeniz gerekir. ve dinlenmek için zaman ayırmak.

Biraz Egzersiz Yapın, Tercihen Açık Havada

Egzersizin, kaygı, stres, depresyon ve bağımlılık yapan davranışlara yardımcı olabileceğini destekleyen birçok çalışma ile hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için görünüşte sonsuz faydaları vardır (Petruzzello ve diğerleri 1991; Tkachuk ve Martin 1999). Hollanda'da yapılan ilginç bir araştırma, doğada açık havada olmak ile özellikle çocuklarda ve daha yoksul topluluklarda daha düşük anksiyete ve depresyon (ve diğer hastalıklar) oranları arasında güçlü bir ilişki buldu (Jolanda ve ark. 2009). Ayrıca, hem egzersiz hem de güneş ışığı, anksiyeteniz olduğunda düşük olabilen serotonin seviyelerini yükseltir. Bu yüzden bu ikisini bir araya getirmenizi ve açık havada egzersiz yaparak fiziksel aktivitenin faydalarını artırmanızı öneririm. Bu, temiz havada ve güneş ışığında hafif bir yürüyüşten tenise, dağ bisikletine veya rüzgar sörfüne kadar her şey olabilir. Anahtar, hoşunuza giden bir şey bulmaktır; yoksa onunla kalamazsın.

Yeterli uyku almak

Anksiyete ve depresyon gibi duygudurum bozuklukları ile uyku bozuklukları arasında bir korelasyon olduğunu destekleyen kanıtlar vardır (van Mill ve ark. 2010). Bunun ötesinde, kötü uykunun genel sağlık üzerinde büyük bir etkisi vardır. Yeterince uyumak önemlidir; çoğu insan için bu, bir gecede sekiz ila dokuz saat anlamına gelir. Ancak, yakın tarihli bir anket (Ulusal Uyku Vakfı 2009), düzenli olarak ankete katılanların yalnızca yüzde 28'inin bir gecede sekiz saat veya daha fazla uyuduğunu buldu. ortalama

Machine Translated by Google

hafta içi altı buçuk saat, hafta sonu yedi saat civarında. Gecede sekiz saatten az uyuyanların tipik olarak endişe ve kaygı gibi duygudurum sorunları vardı, daha fazla şeker ve sağlıksız yiyecek yediler, daha fazla kafeinli içecek içtiler, daha fazla tütün kullandılar ve daha az egzersiz yaptılar.

Hem kaygı hem de uyku sorunlarınız varsa, kaygınızı çözmek uykusuzluğunuzla ilgilenebilir çünkü ikisinin de altında yatan aynı neden olabilir. Örneğin, düşük serotonin ve melatonin seviyeleri veya düşük GABA seviyeleri ile ilişkili olabilirler (bkz. Bölüm 6). Veya geceleri yüksek kortizol seviyeleri veya düşük kan şekeri ile ilişkili olabilirler, bu durumda adrenalleri desteklemek yardımcı olacaktır (bu bölümün 2. ve önceki bölümlerine bakın). Ayrıca, uykuyu etkileyebileceğinden, gıda hassasiyetlerine (bkz. Bölüm 4), kafein ve alkolden kaçınmaya (bkz. Bölüm 3), sindirimden (bkz. Bölüm 5) ve mineral eksikliklerine (bu bölümün önceki bölümlerine bakın) bakmak da önemlidir.

Önceki sorunları ele almanın yanı sıra yardımcı olabilecek bazı uyku ipuçları:

- Tamamen karanlık bir odada uyuyun. Bu mümkün değilse, seyahat göz maskesi takmayı deneyin.
- Gürültü bir sorunsa, kulak tıkacı takın. Bu, özellikle seyahat ederken ve garip seslerle çevriliyken yardımcı olabilir.

- Yatmadan hemen önce TV izlemeyin veya bilgisayar kullanmayın.
- Gün boyunca, serotonin seviyelerini yükseltmek için egzersiz yapın ve geceleri melatonin üretiminizi artırmak için biraz parlak güneş ışığı alın.
- Yatmadan önce Epsom tuzları ve birkaç damla lavanta yağı ile ılık, rahatlatıcı bir banyo yapın.
- Yatma saatine yakın, rahatlatıcı bir papatya çayı içmeyi deneyin.
- Akşam 10'da yatakta ol
- Yatak odanızı serin tutun.
- Yatağınızı iki şeye ayırın: uyumak ve sevişmek.
- Bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılan gevşeme tekniklerinden bazılarını deneyin.

Terapi ve Destek Gruplarını Düşünün

Terapi ve destek gruplarının faydaları hakkında kitaplar dolusu kitap var, bu yüzden burada ayrıntılara girmeyeceğim. Ancak bu yaklaşımların olduğunu vurgulamak istiyorum.

Machine Translated by Google

son derece yararlı. Anksiyete için çok etkili bir yöntem, insanların iş e yaramaz düş ünce kalıplarının ve alış ılmış davranış ların üstesinden gelmelerine yardımcı olmayı amaç layan biliş sel davranış terapisidir. Göz hareketi duyarsızlaş tırma ve yeniden iş leme (EMDR) de yardımcı olabilir. Psikolog ve kaygı uzmanı Edmund Bourne tarafından hazırlanan mükemmel kaygı çalış ma kitapları var. Ayrıca Natural Relief for Anxiety (Bourne, Brownstein ve Garano 2004) adlı süper bir kitabın yazarlarından biridir.

Dinlenmek için Zaman Ayırın

Müş terilerimin çoğ u için sadece rahatlamak, yapılması en zor ş eylerden biridir. Yine de yavaş lamak, hayır demek, yardım almak ve tatillerden yoga, tai chi ve meditasyon gibi kanıtlanmış rahatlama tekniklerine kadar çeş itli ş ekillerde rahatlamak için zaman ayırmak çok önemlidir. Televizyon izleyerek sadece yavaş layacağ ımı ya da rahatlayacağ ımı söyleyemezsiniz. Ayrıca, rahatlamayı ve gençleş meyi gerçekten teş vik eden planlı bir ş ey yapmanız gerekir. Her gün aş ırı hız yapmak, tabağ ınızda çok fazla ş ey, çok fazla taahhüt ve çok yüksek beklentiler, yorgunluk, stres, endiş e, endiş e, tükenmiş lik ve muhtemelen baş arısızlık için bir hazırlıktır. Aş ağ ıdaki seçeneklerin tümü sizi bunaltmasın; hepsini denemenize gerek yok. Sadece birkaç ını seç in ve sizin için neyin iş e yaradığ ını yapın.

YOGA, TAI CHI, Çİ GONG VEYA MEDİ TASYON YAPIN

Yoga, tai chi, qigong ve meditasyonun tümü birçok fiziksel ve duygusal fayda sağ lar. Bir çalış mada, yoga, nefes çalış ması ve meditasyon ruh halini iyileş tirdi, stres ve kaygıyı azalttı ve zihinsel odaklanmayı artırdı (Brown ve Gerbarg 2005). Yoganın GABA düzeylerini yükselttiğ i (Streeter ve ark. 2007) ve meditasyonun serotonin düzeylerini yükselttiğ i gösterilmiş tir (Bujatti ve Riederer 1976). Endiş eli olduğ unuzda bu nörotransmitterlerin her ikisinin de seviyeleri düş ük olabilir. (GABA ve serotonin hakkında daha fazla bilgi için 6. bölüme bakın.) Kundalini yoga meditasyon tekniklerinin obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) için etkili olduğ u bulunmuş tur ve ayrıca korku, fobiler ve diğ er anksiyete bozukluklarının yanı sıra depresyona da yardımcı olabilir. bağ ımlılıklar ve uykusuzluk (Shannahoff-Khalsa 2004). Yaş lı yetiş kinler arasında tai chi ve qigong'un etkilerine iliş kin çalış maların gözden geç irilmesinde (Rogers, Larkey ve Keller 2009), bu uygulamaların anksiyete ve depresyona yardımcı olduğ u, fiziksel iş levi iyileş tirdiğ i ve kan basıncını ve düş me riskini azalttığ ı bulundu. .

HER YIL GERÇEK Bİ R TATİ L YAPIN

Machine Translated by Google

Amerikalılar endüstriyel dünyadaki en kısa tatilleri yapıyorlar: Kanada, İngiltere, Almanya ve Güney Afrika'daki yirmi bir veya daha fazla günle karşılaştırıldığında, yılda on üç gün. Tatillerin faydaları üzerine çok fazla çalışma yok ve hiçbiri özellikle kaygıyı ele almıyor. Ancak tatillerin sağlık ve esenlik üzerinde olumlu etkileri var gibi görünüyor (de Bloom ve ark. 2009), bu faydalar yalnızca kısa bir süre sürse bile. Ayrıca ruh halini ve uykuyu iyileştirebilir ve fiziksel şikayetleri azaltabilirler (Strauss-Blasche, Ekmekcioğlu ve Marktl 2000). Tanımı gereği tatil, işi içermeyen ve dinlenmeye veya zevk almaya ayrılmış boş zamandır. Öyleyse eğlenebileceğiniz, rahatlayabileceğiniz, uyuyabileceğiniz ve harika, besleyici yiyecekler yiyebileceğiniz bir şeyler yapın. Ve ek ruh hali faydaları için doğada ve güneşte dışarı çıkın ve aktif olun. Evinizi boyamak için bir hafta izin almak tatilden sayılmaz!

KILAVUZ GÖRÜNTÜLERİ DENEYİN

Güdümlü imgeleme, değişim ve iyileşme sağlamaya yardımcı olmak için olumlu düşüncelerin ve imgelerin kullanılmasını içerir. Birçok çalışma anksiyete, panik atak, stres ve depresyon için faydalarını desteklemektedir (Apóstolo ve Kolcaba 2009). Ayrıca uykusuzluk ve ağrı (Stiefel ve Stagno 2004) ve bağımlılıklar (Avants ve Margolin 1995) dahil olmak üzere birçok başka duruma da yardımcı olabilir. Bunun için en sevdiğim kaynak Belleruth Naparstek'in Health Journeys'den edindiği kayıtlardır (kaynaklara bakın). Nazik, sakinleştirici bir sesi vardır ve sakin ve rahat hissetmenize yardımcı olmak için harika görüntüler kullanır.

YARDIMCI OLABİLECEK DİĞER TEKNİKLER

Çok sakinleştirici ve rahatlatıcı olabilecek bazı basit uygulamalar ve teknikler vardır:

- Masajın sağlığa birçok faydası vardır ve ayrıca stres ve kaygıya da yardımcı olabilir (Rho ve ark. 2006).
- Lavanta, gül, portakal, bergamot, limon, sandal ağacı, misk adaçayı ve papatya gibi uçucu yağlar çok sakinleştirici olabilir (Setzer 2009). Aromaterapide kullanılabilir, banyoya veya masaj yağlarına eklenebilir veya bileklere sürülebilir.
- Sınırlı araştırmalara dayanarak, akupunkturun bazı kaygı türleri için faydalı olduğu görülmektedir (Pilkington ve ark. 2007).
- Progresif ve pasif kas gevşemesi gibi gevşeme egzersizlerini deneyin ve karın solunumu yapma alışkanlığı edinin. Bu teknikler, Doğal Rölyef'te açıklanmıştır.

Machine Translated by Google

Kaygı (Bourne, Brownstein ve Garano 2004).

- Eldeki konuya odaklanırken akupunktur noktalarına dokunmayı içeren duygusal özgürlük tekniği ni de deneyebilirsiniz (Benor ve ark. 2009).

- Ve her zaman gülmenin stres ve kaygıyı gidermek ve genel ruh halinizi iyileş tirmek için harika olduğ unu unutmayın. Komik bir film izleyin, yapacak eğ lenceli bir ş eyler bulun ve eğ lenin!

ayrılık sözleri

Umarım bu kitap size ilham vermiş tir, sizi cesaretlendirmiş tir ve yaş am tarzı değ iş iklikleriyle birlikte gıda ve besinlerin ş aş ırtıcı iyileş tirici güçlerini kullanmanıza, endiş eli zihninizi sakinleş tirmenize ve ayrıca ruh halinizi ve sonunuzu iyileş tirmenize yardımcı olacak birçok bilgi ve araç sağ lamış tır. istek. Bu kitap sadece bir baş langıç. Sizi deneyerek ve gözlemleyerek kendi durumunuzda uzman olmaya ve beslenme ve sağ lık hakkında daha fazla bilgi edinmeye devam etmeye teş vik ediyorum. Beslenme uzmanları, kiropraktörler, naturopatik doktorlar ve diğ er bütünsel sağ lık pratisyenleri tarafından sunulan atölye çalış malarına katılın. Besinler ve sağ lığ a yararları hakkında eğ itici filmler izleyin ve kitaplar okuyun. Keyfini çıkarın, keş fedin ve ilham alın. Yeni bilgiler her zaman mevcuttur, bu nedenle size yardımcı olacak daha fazla kaynak için zaman zaman bu kitabın web sitesini (www.antianxietyfoodsolution.com) kontrol etmeyi unutmayın.

Yalnız olmadığ ını bil. Arkadaş larınız, aileniz veya bir destek grubuyla bağ lantı kurun ve nasıl hissettiğ inizi paylaş ın. Ayrıca öğ rendiklerinizi paylaş ın. Bu, baş kalarına yardım ederken öğ rendiklerinizi sahiplenmenin harika bir yoludur. Ve her zaman, zihinsel bir bozukluğ a sahip olmanın utanılacak bir ş ey olmadığ ını unutmayın. Gerçekten dünyanın tepesinde hissedebilirsiniz!

Machine Translated by Google

ek 1

Sue'nun Hikayesi

Kitaptaki tüm vaka çalış maları, birlikte çalış tığ ım insanların gerçek örnekleridir. Hikayeleri hepimizin farklı olduğ unu gösteriyor, bu yüzden hangi değ iş ikliklerin gerekli olduğ unu belirlemek için her birimizin kendi benzersiz beslenme ihtiyaçlarımızın ne olduğ unu bulmamız gerekiyor. Sadece diyetinizde değ iş iklik yapmanız gerekebilir veya daha fazlasını yapmanız gerekebilir. Aş ağ ıdaki vaka çalış masını buraya ekliyorum çünkü bu müş teri için çözüm, kitap boyunca ele alınan birden çok yaklaş ımı içeriyordu.
Hikayesi ayrıca kaygının nedenlerinin çeş itliliğ ini ve dolayısıyla onu hafifletmeye yönelik yaklaş ımlarda esnekliğ e duyulan ihtiyacı gösterir ve sorunun yetersiz beslenme, yeterince sık yememe, kafein, zayıf sindirim gibi temel nedenini bulmanın önemini vurgular. , glüten sorunları veya pirolüri.

Sue'nun durumu müvekkillerimin çoğ undan daha karmaş ıktı. Daha fazla teste ve nihayetinde daha fazla takviyeye ihtiyacı vardı. Kırk yaş larında bir topluluk orkestrasında keman çalan evde oturan bir anne olan Sue, endiş eliydi ve müzik performanslarıyla ilgili haftalık panik ataklar yaş ıyordu. Genellikle gün boyunca, özellikle de yatmadan önce endiş eli hissetti. Her zaman endiş eli olduğ unu, ancak endiş esinin geçen yıl daha da kötüleş tiğ ini söyledi. Ayrıca yorgundu ve hafif depresifti ve özellikle ağ lamaklı olmak üzere ş iş kinlik ve duygusal semptomlar dahil olmak üzere oldukça ş iddetli PMS'si vardı. Ekmeğ e, makarnaya ve yağ lara karş ı büyük bir iş tahı vardı; en sevdiğ i yiyecekler bol tereyağ lı büyük parçalar halinde Fransız ekmeğ i ve kremalı soslu makarnalardı.

Bu yiyecekleri çok sevdiğ ini söyledi . Bunun dış ında oldukça iyi yedi, çoğ unlukla yeterli yüksek kaliteli protein, iyi yağ lar ve organik sebze ve meyveler içeren tam bir gıda diyeti yiyordu.

İ lk randevumuzda, Sue'nun rahatlatıcı etkileri için 250 mg GABA almasını önerdim. Hemen bir sakinlik hissetti. Görünür ş ekilde daha rahat ve çok daha rahattı. Sue'nun bir takım düş ük serotonin semptomları (hafif depresyon, kış mavisi ve kaygısı, mükemmeliyetçilik, öğ leden sonra istekleri ve PMS) olduğ undan, ona ayrıca 50 mg 5-HTP denemesini tavsiye ettim.
Sonuçlar dramatikti. On dakika içinde kendini daha olumlu hissetti.

Ekmeğ e ve makarnaya olan yoğ un sevgisi nedeniyle, Sue'nun da düş ük endorfin seviyelerine sahip olduğ undan ş üpheleniyordum. Endorfinlerini yükseltmeye yardımcı olması için D-fenilalanin (DPA) ve ek bir serbest biçimli amino asit karış ımı almasını tavsiye ettim, böylece kendini yatış tırmak için yemeğ e dönmesine gerek kalmaz.

Machine Translated by Google

Sue, pirolüri anketinde çok yüksek puan aldı. B6 vitaminine ihtiyacı olduğunu gösteren rüyalarını hatırlamıyordu. Ve ona çinko tadı testini yaptırdığımda, çinko çözeltisinin herhangi bir tadı olduğunu düşünmedi, bu da çinkoya yüksek ihtiyaç olduğunu gösteriyordu.
Aşağıdaki takviyeleri almasını tavsiye ettim ve denemeyi kabul etti:

- Kromlu multivitamin
- bir multimineral
- AB kompleksi, günde üç kez
- 1000 mg C vitamini takviyesi Sabah ortasında
- 50 mg 5-HTP ve öğleden sonra 100 mg 5-HTP 250 mg GABA uyanırken ve öğleden sonra ve 250 ila 500 mg öğleden sonra ve yatmadan önce
- 1.000 mg DPA'nın öğleden sonra ve öğleden sonra
-
- Her öğünde 30 mg çinko 100 mg B6 vitamini içeren
- serbest biçimli bir amino asit karışımı
-

Benim tavsiyem üzerine çok çeşitli potansiyel problemler için testler yaptırdı: IgG gıda alerjileri (gluten dahil), adrenal fonksiyon bozukluğu, pirolüri, yağ asidi eksiklikleri ve seks hormonu dengesizlikleri. Ayrıca D vitamini, ferritin, kolesterol vb. düzeylerini belirlemek için temel kan çalışmasını önerdim.
Ruh hali sorunları ve ekmek ve makarnaya olan özlemi göz önüne alındığında, ona iki haftalık bir glüten eliminasyon-meydan okuma denemesi yapmasını da önerdim ve hemen başlayacağını söyledi.

İlk randevusundan sonraki hafta Sue'da tek bir panik atak bile olmadı. Çok heyecanlandı ve bana "Uzun zamandır ilk defa umudum var" dedi. Kendini çok daha az bunalmış ve daha iyimser hissediyordu ve iyi uyuyordu. Ancak yine de yorgundu ve aşermeleri daha az yoğun olsa da yine de bir sorundu. İsteklerine yardımcı olması için 5-HTP'sini ikiye katlamasını önerdim ve bu işe yaradı.

Bir hafta sonra, Sue diyetine tekrar glüten eklediğinde kendini daha yorgun, dalgın, huysuz ve aynı zamanda biraz daha endişeli hissetti. Sonra laboratuvar testleri geldi ve çok sayıda başka gıdayla birlikte glütene duyarlılığını doğruladı.
Sue, glüteni kesmenin zaten gördüğü sonuçlar göz önüne alındığında, tüm sorunlu yiyecekleri diyetinden çıkarmayı kolayca kabul etti.

Adrenal testi, düşük kortizol seviyelerini ve adrenal yorgunluğu doğruladı, bu yüzden Sue

Machine Translated by Google

genel bir adrenal destek takviyesi ve ekstra B5 vitamini almaya başladı. Yağ asidi testi, muhtemelen gıda hassasiyetlerinden kaynaklanan bağırsak hasarının bir sonucu olarak zayıf emilim nedeniyle, genel olarak düşük seviyeler gösterdi. Sue'ya ek omega-3'leri balık yağı ve omega-6'ları çuha çiçeği yağı şeklinde almaya başlamasını tavsiye ettim ve onu yemeklerinde daha fazla zeytinyağı ve hindistancevizi yağı kullanmaya teşvik ettim.

Sue'nun testleri ayrıca pirolürisi olduğunu doğruladı ve çinko ve B6 vitamini ihtiyacını doğruladı. Tüm bunlara ek olarak, laboratuvar testleri ayrıca glüten duyarlılığı ve pirolüri ile birlikte ortaya çıkan bir sorun olan anemik olduğunu gösterdi, bu nedenle Sue ek demir almaya başladı. Progesteron seviyesi de düşüktü, ancak diğer tüm müdahalelerin bir sonucu olarak bunun düzelip düzelmeyeceğini görmek için birkaç döngü beklemeye karar verdik.

İlk randevusundan altı hafta sonra, Sue'nun enerjisi düzelmişti ve mutfakta daha fazla mayalanmış gıda kullanmak ve kendi filizlerini yapmak gibi daha maceralı denemeler yapmaktan heyecan duyuyordu. Şimdiye kadar sıvı çinkonun tadı güçlüydü ve rüyalarını hatırlıyordu. Özellikle stresli bir dönemde rüyalarını hatırlamayı bıraktı, bu yüzden kısa bir süre için B6 vitaminini artırdı ve kısa süre sonra onları tekrar hatırlamaya başladı. Ayrıca çok daha rahat ve daha az mükemmeliyetçi olduğunu fark etti.

Tüm gelişmeleri göz önüne alındığında, stresli zamanlar dışında GABA almayı bırakmasını tavsiye ettim ve bu onun için iyi çalıştı.

Sonunda Sue, ek amino asitleri azaltmaya başlayabildi, ancak temel takviyeleri, çinko ve B6 vitaminini almaya devam etti. Glutenden kaçınmaya devam etmeye karar verdi, ancak diğer sorunlu gıdaların çoğunu dönüşümlü olarak yeniden sunabildi.
İlk randevusundan üç ay sonra, Sue'nun ruh hali harikaydı, arzuları tamamen gitmişti ve on beş kilo vermişti.
Enerjisi iyiydi, iyi uyuyordu ve son adet döngüsünde herhangi bir PMS'si yoktu. Ve dikkat çekici bir şekilde, ilk randevusundan beri tek bir panik atak geçirmemişti.

Machine Translated by Google

Ek 2

Yiyecek, Ruh Hali, Enerji, İ stek ve Uyku Günlüğ ü

Bu günlük, ruh halinizin, enerjinizin, isteklerinizin ve uykunuzun diyetinizden ve aldığ ınız takviyelerden nasıl etkilendiğ ini daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Her zaman bir yiyecek günlüğ ü tutmak yararlıdır, ancak özellikle belirli yiyeceklerden kaç ınmayı, diyetinize yiyecek eklemeyi, yeni takviyeler almayı ve diğ er diyet değ iş iklikleri yapmayı denediğ inizde. Yemek günlüğ ünü kullanırken, yediğ iniz her ş eyi ve ne zaman yediğ inizi kaydedin. Ayrıca aldığ ınız takviyeleri takip edin. Beş inci sütun anahtardır. Bunu, yemek yedikten veya takviyeleri aldıktan sonra ruh hali (endiş eli veya sakin, üzgün veya mutlu vb.), enerji seviyeniz, ş iddetli istekler yaş ayıp yaş amadığ ınız ve bunların ne kadar ş iddetli olduğ u açısından nasıl hissettiğ inizi açıklamak iç in kullanın. uyumak. Tüm bu yönleri gün boyunca derecelendirmeyi yararlı bulabilirsiniz. 10'u optimum olmak üzere 1'den 10'a kadar bir ölç ek kullanabilirsiniz; örneğ in, harika bir ruh hali = 9 veya orta enerji = 5. Adet gören kadınlar iç in, dalgalanan hormon seviyeleri bir etkiye sahip olabilir, bu nedenle adetinizin ilk günü 1. gün olacak ş ekilde döngünüzün gününü de kaydedin. sindirim ve bağ ırsak hareketleriniz (BM'ler).

Machine Translated by Google

Food, Mood, Energy, Cravings and Sleep Log

Date: Cycle Day:

Time	Food or beverages	Supplements	Mood, energy, cravings, and sleep (score out of 10)	Digestion / BMs
	Breakfast:			
	Snack:			
	Lunch:			
	Snack:			
	Dinner:			
	Snack:			

Machine Translated by Google

Kaynaklar

İ nternet Kaynakları

Antianxiety Gıda Çözümü (www.antianxietyfoodsolution.com). Yeni araş tırma sonuçları, ek vaka çalış maları, her bölüm iç in özet kontrol listeleri, bir dizin, ek kaynaklar ve kullanıma sunuldukç a yeni bilgiler iç eren bu kitabın web sitesi.

Benzodiazapin Bağ ımlılığ ı, Çekilme ve İ yileş me (benzo.org.uk). İ nsanların, anksiyete iç in sıklıkla reç ete edilen bir ilaç sınıfı olan benzodiazepin bağ ımlılığ ından kaç ınmasına veya bu bağ ımlılıktan kurtulmasına yardımcı olmaya adanmış bir organizasyon.

Sağ lık iç in Vatandaş lar (www.citizens.org). Sağ lıklı gıda, sağ lığ a tamamlayıcı yaklaş ımlar ve toksik olmayan ürünler hakkında değ erli bilgiler sağ layan doğ al sağ lık tüketicisinin sesi ve doğ al sağ lık özgürlüğ ü hareketinin öncüleri.

Çevre Çalış ma Grubu (ewg.org). Su ve temizlik ürünlerindeki pestisitler ve toksinler hakkında harika bilgiler ve ç eş itli vücut bakım ürünlerinin güvenliğ i hakkında bilgi iç eren bir veritabanı da dahil olmak üzere ç ok daha fazlası (cosmeticdatabase.com).

29 Yaş Üstü Her Kadın (everwomanover29.com). Beslenme pratiğ imin web sitesi, haber bülteni, programlar, ç alış taylar, blog ve ek kaynaklar ile.

Sağ lık Yolculukları (healthjourneys.com). Belleruth tarafından yönlendirilen görüntü kayıtları Naparstek, strese yardımcı olacak ve refahı teş vik edecek birç ok baş lıkla.

Bütünsel Anneler Ağ ı (www.holisticmoms.org). Bütünsel sağ lık ve yeş il yaş amla ilgilenen ebeveynleri bir süper forum ve harika yerel toplantılarla birleş tiren ulusal bir kar amacı gütmeyen kuruluş .

Sorumlu Teknoloji Enstitüsü (responsibletechnology.org). Hakkında bilgi genetiğ i değ iş tirilmiş gıdalar ve sağ lık ve ç evresel sonuç ları.

LocalHarvest (www.localharvest.org). Yerel ç iftlikler, ç iftç i pazarları ve CSA'lar (topluluk destekli tarım) rehberi.

MedlinePlus (www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html). ABD'nin bir hizmeti İ laç lar ve yan etkileri hakkında bilgi sunan Ulusal Tıp Kütüphanesi ve Ulusal Sağ lık Enstitüleri.

Monterey Bay Akvaryumu (montereybayaquarium.org). Web sitelerinde deniz ürünlerinde sağ lıklı ve ç evreye duyarlı seç enekler hakkında iyi bilgiler sunar.

Machine Translated by Google

Alış veriş e çıktığınızda kullanabileceğiniz cep kılavuzlarıyla birlikte Deniz Ürünleri İzleme bölümü.

Ulusal Beslenme Uzmanları Derneği (nap.org). Bir beslenme uzmanı bulun
size rehberlik etmek, katılmak için bir beslenme okulu bulmak, bir şef bulmak ve daha fazlası.

Spesifik Karbonhidrat Diyeti (breakingtheviciouscycle.info). Spesifik Bilgiler
Karbonhidrat Diyeti (SCD).

ABD Sağlıklı Yaşam Etleri (www.grasslandbeef.com). Yerel olarak alamıyorsanız, otla beslenen et ve pemmican gibi diğer harika ürünler için postayla sipariş kaynağı. Aile çiftliklerini, sürdürülebilir çiftçiliği ve insancıl uygulamaları destekliyorlar.

Hayati Seçim (www.vitalchoice.com). Vahşi, sürdürülebilir ve
yerel olarak alamıyorsanız lezzetli somon ve diğer deniz ürünleri.

Weston A. Fiyat Vakfı (westonaprice.org). Besin yoğunluğu hakkında eğitim
harika bir yıllık konferansla geleneksel yiyecekler ve daha fazlası.

Laboratuvar testleri

Analitik Araştırma
Laboratuvarları arltma.com

2225 W. Alice Bulvarı.

Anka kuşu, AZ

800-528-4067

Ağır metaller ve mineral seviyeleri için saç analizi testi sunar.

DiagnosTechs Klinik ve Araştırma Laboratuvarı

diagnostechs.com 19110 66th Ave. S., Bldg. G

Kent, ABD

800-878-3787

Tükürük seks hormonu testleri, dışkı testleri ve gün boyunca dört kez kortizol ölçen Adrenal Stres İndeksi (ASI) tükürük testinin yanı sıra DHEA, salgı immünoglobulin A ve antigliadin antikorları da dahil olmak üzere bir dizi test sunar.

EnteroLab
www.enterolab.com

10875 Plano Yolu, Ste.

Dallas, Teksas

Machine Translated by Google

972-686-6869

Gluten duyarlılığı ve HLA-DQ2 ve HLA-DQ8 gen testi için dışkı testi sunar.

Health Diagnostics and Research Institute (eski adıyla Vitamin
Diagnostics) europeanlaboratory.com 540 Bordentown Ave., Suite
South Amboy, NJ 732-721-1234

İdrar pirolüri/kriptopirol (2011'de), tam kan histamin, yağ asitleri ve trombosit nörotransmitterleri (serotonin ve katekolaminler) dahil olmak üzere birçok test sunar.

Metametrix Klinik Laboratuvarı
metametrix.com
3425 Kurumsal Yol
Duluth, GA
800-221-4640

GI Etkileri dışkı testi, Kapsamlı Metabolik Profil, organik asit testi, çölyak panelleri ve IgG gıda antikorları dahil olmak üzere hem serum testi (kan alımı) hem de parmak delme versiyonunda idrar ve porfirin testi dahil olmak üzere birçok test sunar. ağır metaller.

Önerilen Kaynaklar

Beslenme Şifası

Blaylock, RL 1997. Eksitotoksinler: Öldüren Tat. Santa Fe, NM: Sağlık Basın.

Bourne, EJ, A. Brownstein ve L. Garano. 2004. Anksiyeteyi Doğal Olarak Giderme: Korku, Panik ve Rahatsızlığı Azaltmak İçin Tamamlayıcı Stratejiler Endişe etmek. Oakland, CA: Yeni Haberci Yayınları.

Braly, J. ve R. Hoggan. 2002. Tehlikeli Tahıllar: Glüten Tahıl Taneleri Sağlığınız İçin Neden Tehlikeli Olabilir? New York: Penguen Putnam.

Braverman, ER 2003. İçindeki İyileştirici Besinler. Laguna Beach, CA: Temel Sağlık Yayınları.

Campbell-McBride, N. 2008. Bağırsak ve Psikoloji Sendromu: Otizm için Doğal Tedavi, ADD/DEHB, Disleksi, Dispraksi, Depresyon, Şizofreni. Cambridge, Birleşik Krallık: Medinform Yayıncılık.

Cass, H. ve P. Holford. 2002. Doğal Yüksekler: Her Zaman İyi Hissedin. New York: Penguen.

Cordain, L. 2001. Paleo Diyeti: Yemek için Tasarlanmış Yiyecekleri Yiyerek Kilo Verin ve Sağlıklı Olun. Hoboken, NJ: Wiley.

Machine Translated by Google

Edelman, E. 2001. Şizofreni ve Diğer Yaygın Ruhsal Bozukluklar için Doğal Şifa. Eugene, VEYA: Hodan Kitapları.

Hoffer, A. ve M. Walker. 1996. Hepsini Bir Araya Getirmek: Yeni Ortomoleküler Beslenme. New Canaan, CT: Keats Yayıncılık.

Hyman, M. 2009. UltraMind Çözümü: Önce Vücudunuzu İyileştirerek Kırık Beyninizi Onarmak. New York: Simon ve Schuster.

Jacobs, G. 1997. Candida'yı Diyet Yoluyla Yendi. Londra: Rastgele Ev.

Lipski, E. 2004. Sindirim Sağlığı. New York: McGraw Tepesi.

Mathews-Larson, J. 2001. Doğal Olarak Depresyonsuz: Hayatınızdan Kaygı, Umutsuzluk, Yorgunluk ve Öfkeyi Gidermek için 7 Hafta. Yeni York: Rastgele Ev.

McKenna, S. 2002. Fitojenik Hormon Çözümü. New York: Rastgele Ev.

Pfeiffer, C. 1987. Beslenme ve Akıl Hastalıkları. Rochester, VT: Şifa Sanatları Basını.

Prousky, JE 2006. Anksiyete: Ortomoleküler Tanı ve Tedavi. Ottawa, Ontario, Kanada: CCNM Press.

Ross, J. 2004. Ruh Hali Tedavisi: Duygularınızın Sorumluluğunu Almak İçin 4 Adımlı Program—Bugün. New York: Penguen.

Ross, J. 2011. Diyet Tedavisi: Vücut Kimyanızı Yeniden Dengelemek, Yiyecek İsteklerini, Kilo Sorunlarını ve Ruh Halini Sonlandırmak için 8 Adımlı Program Salıncaklar—Şimdi! New York: Penguen.

Schachter, MB 2006. Doktorunuzun Size Depresyon Hakkında Söyleyemediği Şeyler: Etkili Olmak İçin Çığır Açan Bütünleştirici Yaklaşım Tedavi. New York: Sağlık Merkezi.

Yemek, Yemek Pişirme ve Yemek Kitapları

Bennett, C. 2007. Şeker Şoku. New York: Penguen Kitapları.

Çocuk, J. 2009. Julia'nın Mutfak Bilgeliği. New York: Rastgele Ev.

Fallon, S., M. Enig ile birlikte. 2001. Besleyici Gelenekler: Politik Olarak Doğru Beslenmeye ve Diyet Diktatörlerine Meydan Okuyan Yemek Kitabı. Washington, DC: NewTrends Yayıncılık.

Gittleman, AL 1996. Şekeri Çıkarın. New York: Rastgele Ev.

Harvard Halk Sağlığı Okulu. 2009. Ne kadar tatlı? Soda, meyve suyu, spor içecekleri ve enerji içeceklerinde ne kadar şeker olduğunu görün. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/health-drinks/how-sweet-is-it/index.html.

Kirchner, B. 1995. Cesur Vejetaryen: 150 Yenilikçi Uluslararası Tarif. New York: Harper Collins.

Matthews, J. 2010. İyileşmek için Yemek Pişirme: Otizm için Beslenme ve Yemek Kursu. San Francisco: Sağlıklı Yaşam Medyası.

Wood, R. 1999. The New Whole Foods Ansiklopedisi. New York: Penguen.

Machine Translated by Google

Referanslar

Abbey, LC 1982. Agorafobi. Ortomoleküler Psikiyatri Dergisi 11(4):243-259.

Adams, PF, GE Hendershot ve MA Marano. 1999. Ulusal Sağlık Görüşme Anketi 1996'dan güncel tahminler. Hayati Sağlık İstatistikleri Serisi 10, 200:1-203.

Addolorato, G., D. di Giuda, G. de Rossi, et al. 2004. Çölyak hastalığı olan hastalarda bölgesel serebral hipoperfüzyon. Amerikan Dergisi Tıp 116(5):312-317.

Addolorato, G., A. Mirijello, C. D'Angelo, L. Leggio, A. Ferrulli, L. Abenavoli, et al. 2008. Gastrointestinal hastalıklardan etkilenen hastalarda durumluk ve sürekli anksiyete ve depresyon: Dahiliye polikliniğine sevk edilen 1641 hastanın psikometrik değerlendirmesi. Uluslararası Klinik Uygulama Dergisi 62(7):1063-1069.

Addolorato, G., A. Mirijello, C. D'Angelo, L. Leggio, A. Ferrulli, L. Vonghia, et al. 2008. Çölyak hastalığında sosyal fobi. İskandinav Gastroenteroloji Dergisi 43(4):410-415.

Akbaraly, TN, EJ Brunner, JE Ferrie, MG Marmot, M. Kivimaki ve A. Singh-Manoux. 2009. Diyet düzeni ve depresif orta yaş belirtileri. İngiliz Psikiyatri Dergisi 195(5):408-413.

Alarcón de la Lastra, C., MD Barranco, V. Motilva ve JM Herrerías. 2001. Akdeniz diyeti ve sağlığı: Zeytinyağının biyolojik önemi. Güncel Farmasötik Tasarım 7(10):933-950.

Alexander, DD ve CA Cushing. 2010. Kırmızı et ve kolorektal kanser: Prospektif epidemiyolojik çalışmaların kritik bir özeti. Obezite İncelemeleri, baskı öncesi epub, 21 Temmuz. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010. 00785.x Amarasiri, WA ve AS Dissanayake. 2006. Hindistan cevizi yağları. Seylan Tıp Dergisi 51(2):47-51.

Anderson, RA, MM Polansky, NA Bryden, SJ Bhathena ve JJ Canary. 1987. Reaktif hipoglisemi semptomları olan hastalarda ilave kromun etkileri. Metabolizma 36(4):351-355.

Andrews, G., W. Hall, M. Teesson ve S. Henderson. 1999. Avustralyalıların Ruh Sağlığı. Canberra, Avustralya: Ruh Sağlığı Şubesi, Commonwealth Sağlık ve Yaşlı Bakımı Departmanı.

Amerika Anksiyete Bozuklukları Derneği. 2010. Gerçekler ve İstatistikler. www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics (erişim 14 Aralık 2010).

Apostolo, JL ve K. Kolcaba. 2009. Rehberli imgelemenin yatan psikiyatrik hastaların rahatlığı, depresyonu, kaygısı ve stresi üzerindeki etkileri depresif bozukluklarla. Psikiyatri Hemşireliği Arşivleri 23(6):403-411.

Armstrong, DJ, GK Meenagh, I. Bickle, AS Lee, ES Curran ve MB Finch. 2007. D vitamini eksikliği fibromiyaljide sık görülür ve anksiyete ve depresyonu olan hastalarda daha sık görülür. Klinik Romatoloji 26(4):551-554.

Atkinson, W., TA Sheldon, N. Shaath ve PJ Whorwell. 2004. İrritabl barsak sendromunda IgG antikorlarına dayalı gıda eliminasyonu: A randomize kontrollü çalışma. Bağırsak 53(10):1459-1464.

Austin GL, CB Dalton, Y. Hu, et al. 2009. İshal baskın irritabl bağırsak sendromu. Klinik Gastroenteroloji ve Hepatoloji 7(6):706-708.

Avants, SK ve A. Margolin. 1995. "Benlik" ve bağımlılık: Öz düzenlemede imgelemenin rolü. Alternatif Dergisi ve Tamamlayıcı Tıp 1(4):339-345.

Badawy, AA 2003. Alkol ve şiddet ve serotoninin olası rolü. Suçlu Davranış ve Ruh Sağlığı 13(1):31-44.

Baines, S., J. Powers ve WJ Brown. 2007. Avustralyalı genç vejetaryen ve yarı-vejetaryenlerin sağlığı ve esenliği nasıldır? kadınlar vejetaryen olmayanlarla karşılaştırır mı? Halk Sağlığı Beslenmesi 10(5):436-442.

Banderet, LE ve HR Lieberman. 1989. Bir nörotransmitter öncüsü olan tirozin ile tedavi, insanlarda çevresel stresi azaltır. Beyin Araştırma Bülteni 22(4):759-762.

Barker, JM ve E. Liu. 2008. Çölyak hastalığı: Patofizyoloji, klinik belirtiler ve ilişkili otoimmün durumlar. ilerlemeler Pediatri 55:349-365.

Benor, DJ, K. Ledger, L. Toussaint, G. Hett ve D. Zaccaro. 2009. Duygusal özgürlük teknikleri pilot çalışması, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme ve duygusal özgürlük tekniğinden türetilen bütünsel melez ve tedavi için bilişsel davranışçı terapi

Machine Translated by Google

üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının (NY) 5(6):338-340'ı keşfedin .

Benton, D. ve RT Donohoe. 1999. Besinlerin ruh hali üzerindeki etkileri. Halk Sağlığı Beslenmesi 2(3A):403-409.

Birdsall, TC 1998. 5-Hidroksitriptofan: Klinik olarak etkili bir serotonin öncüsü. Alternatif Tıp İncelemesi 3(4):271-280.

Blaylock, RL 1997. Eksitotoksinler: Öldüren Tat. Santa Fe, NM: Sağlık Basın.

Blum, K., ER Braverman, JM Holder, et al. 2000. Ödül eksikliği sendromu: Teşhis ve tedavi için biyogenetik bir model dürtüsel, bağımlılık yapan ve zorlayıcı davranışlar. Psikoaktif İlaçlar Dergisi 32(Ek):i-iv, 1-112.

Bolin, T. 2009. IBS veya hoşgörüsüzlük? Avustralya Aile Hekimi 38(12):962-965.

Bouchard, MF, DC Bellinger, J. Weuve, et al. 2009. Kan kurşun seviyeleri ve majör depresif bozukluk, panik bozukluk ve genelleştirilmiş ABD'li genç yetişkinlerde anksiyete bozukluğu. Genel Psikiyatri Arşivleri 66(12):1313-1319.

Bouchard, MF, DC Bellinger, RO Wright ve MG Weisskopf. 2010. Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu ve organofosfatlı pestisitlerin idrar metabolitleri. Pediatri 125(6):e1270-1277. doi: 10.1542/peds.2009-3058.

Bourne, EJ, A. Brownstein ve L. Garano. 2004. Anksiyeteyi Doğal Olarak Giderme: Korku, Panik ve Rahatsızlığı Azaltmak İçin Tamamlayıcı Stratejiler Endişe etmek. Oakland, CA: Yeni Haberci Yayınları.

Bradstock, MK, MK Serdula, JS Marks, et al. 1986. Gıda katkı maddelerine verilen reaksiyonların değerlendirilmesi: Aspartam deneyimi. Amerikan Journal of Clinical Nutrition 43(3):464-469.

Braly, J. ve R. Hoggan. 2002. Tehlikeli Tahıllar: Gluten Tahıl Taneleri Sağlığınız İçin Neden Tehlikeli Olabilir? New York: Penguen Putnam.

Braverman, ER 2003. İçindeki İyileştirici Besinler. Laguna Beach, CA: Temel Sağlık Yayınları.

Braverman, ER ve E. Weissberg. 1987. Tam kan histamini düşük hastalarda yüksek IgE seviyeleri. Ortomoleküler Dergisi Tıp 2(4):219-220.

Brody, S., R. Preut, K. Schommer ve TH Schürmeyer. 2002. Kan basıncının, kortizolün ve psikolojik strese verilen subjektif tepkilerin azaltılması için yüksek doz askorbik asidin randomize kontrollü bir denemesi. Psikofarmakoloji 159(3):319-324.

Brown, MJ, MG Ferruzzi, ML Nguyen, et al. 2004. Elektrokimyasal algılama ile ölçüldüğü üzere, karotenoid biyoyararlanımı, yağı azaltılmış salata soslarına göre tam yağlı olarak alınan salatalardan daha yüksektir. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi 80(2):396-403.

Brown, RP ve PL Gerbarg. 2005. Stres, anksiyete ve depresyon tedavisinde yogik nefes: Kısım II—klinik uygulamalar ve yönergeler. Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi 11(4):711-717.

Bruce, MS ve M. Lader. 1989. Anksiyete bozukluklarının yönetiminde kafein yoksunluğu. Psikolojik Tıp 19(1):211-214.

Bujatti, M. ve P. Riederer. 1976. Transandantal meditasyon tekniğinde serotonin, noradrenalin, dopamin metabolitleri. Sinir İletimi Dergisi 39(3):257-267.

Burt, CW ve SM Schappert. 2004. Doktor muayenehanelerine, hastane ayakta tedavi bölümlerine ve acil servislere ayakta tedavi ziyaretleri: Amerika Birleşik Devletleri 1999-2000. Hayati Sağlık İstatistikleri Serisi 13, 157:1-70.

Buydens-Branchey, L., M. Branchey ve JR Hibbeln. 2008. Takviyeyi takiben plazma n-3 çoklu doymamış yağ asitlerindeki artışlar ile madde bağımlılarında öfke ve kaygıdaki azalmalar arasındaki ilişkiler. Nöro-Psikofarmakoloji ve Biyolojik Psikiyatride İlerleme 32(2):568-575.

Campbell-McBride, N. 2008. Bağırsak ve Psikoloji Sendromu: Otizm için Doğal Tedavi, ADD/DEHB, Disleksi, Dispraksi, Depresyon, Şizofreni. Cambridge, Birleşik Krallık: Medinform Yayıncılık.

Cannell, J. 2010. D Vitamini Konseyinin FNB D Vitamini Raporuna İlişkin Açıklaması. www.vitamindcouncil.org/vdc-statement-fnb-vitamin-d rapor.shtml (18 Aralık 2010'da erişildi).

Cassels, C. 2010. Bütün diyet depresyon ve kaygıyı önleyebilir. Medscape Tıp Haberleri. www.medscape.com/viewarticle/715239 (17 Aralık 2010'da erişildi).

Cater, RE 1992. Hipoklorhidrinin klinik önemi (kronik Helicobacter enfeksiyonunun bir sonucu): Mineral ve amino asit malabsorpsiyonu, depresyon ve diğer sendromlardaki olası etiyolojik rolü. Tıbbi Hipotezler 39(4):375-383.

Celec, P. ve M. Behuliak. 2010. Kronik kola alımının davranışsal ve endokrin etkileri. Psikofarmakoloji Dergisi 24(10):1569-1572.

Machine Translated by Google

Charney, DS, GR Heninger ve PI Jatlow. 1985. Panik bozukluklarında kafeinin artan anksiyojenik etkileri. Genel Arş ivler Psikiyatri 42(3):233-243.

Çocuk, J. 2009. Julia'nın Mutfak Bilgeliğ i. New York: Rastgele Ev.

Cho, HS, S. Kim, SY Lee, JA Park, SJ Kim ve HS Chun. 2008. Yeş il çay bileş eni L-theanine'nin çevresel toksinlerin neden olduğ u nöronal hücre ölümü üzerindeki koruyucu etkisi. Nörotoksikoloji 29(4):656-662.

Clementz, GL ve JW Dailey. 1988. Kafeinin psikotropik etkileri. Amerikan Aile Hekimi 37(5):167-172.

Cordain, LS 2001. Paleo Diyeti: Yemek için Tasarlanmış Yiyecekleri Yiyerek Kilo Verin ve Sağ lıklı Olun. Hoboken, NJ: Wiley.

Corrao, G., GR Corazza, V. Bagnardi, et al. 2001. Çölyak hastaları ve akrabalarında mortalite: Bir kohort çalış ması. lanset 358(9279):356-361.

Corti, R., J. Perdrix, AJ Flammer ve G. Noll G. 2010. Bitter veya beyaz çikolata? Kakao ve kardiyovasküler sağ lık. Revue Medical Suisse 6(239):499-500, 502-504.

Corwin, RL ve PS Grigson. 2009. Sempozyuma genel bakış . Yiyecek bağ ımlılığ ı: Gerçek mi kurgu mu? Beslenme Dergisi 139(3):617-619.

Crook, WG 1997. Maya Bağ lantısı ve Kadın. Jackson, TN: Profesyonel Kitaplar.

Dadd, DL 1997. Evde Güvenli Ev: Kendinizi ve Ailenizi Gündelik Toksiklerden ve Zararlı Ev Ürünlerinden Koruma. Yeni York: Jeremy P. Tarcher/Penguen.

Daley, CA, A. Abbott, PS Doyle, GA Nader ve S. Larson. 2010. Otla beslenenlerde yağ asidi profillerinin ve antioksidan içeriğ inin gözden geçirilmesi ve tahılla beslenen sığ ır eti. Beslenme Dergisi 9:10.

Daniel, KT 2003. Et suyu neden güzeldir: Prolin, glisin ve jelatin için temel roller. Gıda, Tarım ve Ş ifa Sanatlarında Bilge Gelenekler, Bahar, 25-36. westonaprice.org/food-features/513-why-broth-is-beauty.html (16 Aralık 2010'da eriş ildi).

Darlington, L., NW Ramsey ve JR Mansfield. 1986. Romatoid hastalarda diyet manipülasyon tedavisinin plasebo kontrollü, kör çalış ması artrit. Lancet 1(8475):236-238.

Davidson, JR, K. Abraham, KM Connor ve MN McLeod. 2003. Kromun atipik depresyondaki etkinliğ i: Bir plasebo kontrollü deneme Biyolojik Psikiyatri 53(3):261-264.

Davis, DR 2009. Azalan meyve ve sebze besin bileş imi: Kanıt nedir? Bahçıvanlık 44:15-19.

de Bloom, J., M. Kompier, S. Geurts, C. de Weerth, T. Taris ve S. Sonnentag. 2009. Tatilden toparlandık mı? meta-analizi tatilin sağ lık ve esenlik üzerindeki etkileri. İ ş Sağ lığ ı Dergisi 51(1):13-25.

de Souza, MC, AF Walker, PA Robinson ve K. Bolland. 2000. Anksiyete ile iliş kili adet öncesi semptomların hafifletilmesi için 1 aylık 200 mg magnezyum artı 50 mg B6 vitamini içeren günlük bir takviyenin sinerjik etkisi: Randomize, çift kör, çapraz geçiş li bir çalış ma. Kadın Sağ lığ ı ve Cinsiyete Dayalı Tıp Dergisi 9(2):131-139.

de Vendômois, JS, D. Cellier, C. Vélot, E. Clair, R. Mesnage ve GE Séralini. 2010. İ statistik sonrası GDO'nun sağ lık riskleri üzerine tartış ma düzenleyici testlerdeki bulgular. Uluslararası Biyolojik Bilimler Dergisi 6(6):590-598.

di Cagno, R., M. de Angelis, S. Auricchio, et al. 2004. Buğ day ve toksik olmayan unlardan yapılan ve seçilmiş ekmeklerle baş layan ekş i mayalı ekmek laktobasiller çölyak ladin hastalarında tolere edilir. Uygulamalı ve Çevresel Mikrobiyoloji 70(2):1088-1096.

Druss, BG ve RA Rosenheck. 2000. Amerika Birleş ik Devletleri'nde zihinsel rahatsızlıkları bildiren kiş iler tarafından pratisyen temelli tamamlayıcı tedavilerin kullanımı. Genel Psikiyatri Arş ivleri 57(7):708-714.

Du, D., YH Shi ve GW Le. 2010. Jejunumlarda mRNA ekspresyonunda yüksek glikoz diyetinin neden olduğ u değ iş ikliklerin mikrodizi analizi C57BL/6J fareleri, sindirim ve emilimde bozulma olduğ unu ortaya koymaktadır. Moleküler Biyoloji Raporları 37(4):1867-1874.

Dufault, R., B. LeBlanc, R. Schnoll, et al. 2009. Klor-alkali tesislerinden gelen cıva: Gıda ürünü ş ekerinde ölçülen konsantrasyonlar. Çevre Sağ lığ ı 8:2.

Duntas, LH 2009. Çölyak hastalığ ı otoimmün tiroiditi tetikler mi? Doğ a İ ncelemeleri. Endokrinoloji 5(4):190-191.

Edelman, E. 2001. Ş izofreni ve Diğ er Yaygın Ruhsal Bozukluklar için Doğ al Ş ifa. Eugene, VEYA: Hodan Kitapları.

Çevre Çalış ma Grubu. 2010. EWG'nin Pestisitlere Yönelik Müş teri Rehberi. http://static.foodnews.org/pdf/EWG-shoppers-guide.pdf (9 Aralık 2010'da eriş ildi).

Machine Translated by Google

Fallon, S. 2001. Besleyici Gelenekler: Politik Olarak Doğ ru Beslenmeye ve Diyet Diktatörlerine Meydan Okuyan Yemek Kitabı. M ile.
Enig. Washington, DC: NewTrends Yayıncılık.

Feldman, M. ve CT Richardson. 1986. Mide asidi salgısının sefalik fazında gıdanın düş ünce, görme, koku ve tat almanın rolü
insanlar. Gastroenteroloji 90(2):428-433.

Fernstrom, JD 1981. Diyetin beyin fonksiyonu üzerindeki etkileri. Açta Astronautica 8(9-10):1035-1042.

Freeman, MP 2010. Beslenme ve psikiyatri. Amerikan Psikiyatri Dergisi 167(3):244-247.

Gaby, AR 2004. Tekrarlayan kandidiyaz: Bir adım ileri, hala geri. Editoryal. Townsend Mektubu, Kasım.
townsendletter.com/Nov2004/gabyeditorial1104.htm (6 Aralık 2010'da eriş ildi).

Galland, L. 1985. Beslenme ve kandidiyaz. Ortomoleküler Tıp Dergisi 14(1):50-60.

Gershon, M. 1998. İ kinci Beyin: Mide ve Bağ ırsak Sinir Bozukluklarının Çığ ır Açan Yeni Bir Anlayış ı. Yeni
York: Harper Collins.

Gittleman, AL 1998. Değ iş imden Önce: Perimenopozunuzun Sorumluluğ unu Almak. San Francisco: Harper Collins.

Goodwin, RD, PM Lewinsohn ve JR Seeley. 2005. Toplumdaki genç yetiş kinler arasında sigara içimi ve panik atak: Ebeveyn içiciliğ inin ve anksiyete
bozukluklarının rolü. Biyolojik Psikiyatri 58(9):686-693.

Gottschall, EG 2002. Kısır Döngüyü Kırmak: Diyet Yoluyla Bağ ırsak Sağ lığ ı. Baltimore, Ontario, Kanada: Kirkton Press.

Greden, JF 1974. Anksiyete veya kafeinizm: Tanısal bir ikilem. Amerikan Psikiyatri Dergisi 131(10):1089-1092.

Haag, M. 2003. Esansiyel yağ asitleri ve beyin. Kanada Psikiyatri Dergisi 48(3):195-203.

Hallert, C., M. Svensson, J. Tholstrup ve B. Hultberg. 2009. Klinik deneme: B vitaminleri, çölyak hastalarında sağ lığ ı iyileş tirir.
glutensiz diyet. Sindirim Farmakolojisi ve Terapötikleri 29(8):811-816.

Hamer, HM, D. Jonkers, K. Venema, S. Vanhoutvin, FJ Troost ve RJ Brummer. 2008. İ nceleme makalesi: Butiratın kolon üzerindeki rolü
iş lev. Sindirim Farmakolojisi ve Terapötikleri 27(2):104-119.

Arp, MJ ve LW Fox. 1990. Hipogliseminin fiziksel semptomlarının anksiyete ve depresyonun psikolojik semptomları ile korelasyonları. Ortomoleküler
Tıp Dergisi 5(1):8-10.

Harvard Halk Sağ lığ ı Okulu. 2009. Ne kadar tatlı? Soda, meyve suyu, spor içecekleri ve enerji içeceklerinde ne kadar ş eker olduğ unu
görün. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/health-drinks/how-sweet-is-it/index.html (10 Aralık 2010'da eriş ildi).

Hausch, F., L. Shan, NA Santiago, GM Gray ve C. Khosla. 2002. İ mmünodominant gliadin peptitlerinin bağ ırsak sindirim direnci.
Amerikan Fizyoloji Dergisi Gastrointestinal ve Karaciğ er Fizyolojisi 283(4):G996-1003.

Hawrelak, JA ve SP Myers. 2004. Bağ ırsak disbiyozunun nedenleri: Bir gözden geçirme. Alternatif Tıbbi İ nceleme 9(2):180-197.

Baş , KA ve GS Kelly. 2009. Stres tedavisi için besinler ve botanikler: Adrenal yorgunluk, nörotransmitter dengesizliğ i, kaygı ve huzursuz uyku.
Alternatif Tıp İ ncelemesi 14(2):114-140.

Heleniak, EP ve GB Lamola. 1986. Ş izofrenide yeni bir prostaglandin bozukluğ u sendromu: Delta-6-pirolüri. Tıbbi Hipotezler 19(4):333-338.

Heseker, H., W. Kübler, V. Pudel ve J. Westenhöffer. 1992. Hafif ila orta derecede bir vitaminin erken belirtileri olarak psikolojik bozukluklar
eksiklik. New York Bilimler Akademisi'nin Annals 669:352-357.

Hoehn-Saric, R. 1982. Kaygıda nörotransmitterler. Genel Psikiyatri Arş ivleri 39(6):735-742.

Hoffer, A. 1995. Kriptopirolün keş fi ve ş izofrenide ve suç davranış ında biyokimyasal dengesizliklerin teş hisindeki önemi. Ortomoleküler Tıp Dergisi
10(1):3-7.

Hoffer, A. ve M. Walker. 1996. Hepsini Bir Araya Getirmek: Yeni Ortomoleküler Beslenme. New Canaan, CT: Keats Yayıncılık.

Hudson, C., S. Hudson ve J. MacKenzie. 2007. Sosyal anksiyete bozukluğ u için etkili bir tedavi olarak protein kaynaklı triptofan: Bir pilot
ders çalış ma. Kanada Fizyolojik Farmakoloji Dergisi 85(9):928-932.

Hulley, SB, JM Walsh ve TB Newman. 1992. Kan kolesterolüne iliş kin sağ lık politikası: Yön değ iş tirme zamanı. dolaş ım
86(3):1026-1029.

Machine Translated by Google

Humphries, P., E. Pretorius ve H. Naudé. 2008. Aspartamın beyin üzerindeki doğrudan ve dolaylı hücresel etkileri. Avrupa Dergisi Klinik Beslenme 62(4):451-462.

Hyman, M. 2009. UltraMind Çözümü: Önce Vücudunuzu İyileştirerek Kırık Beyninizi Onarmak. New York: Simon ve Schuster.

Ifland, JR, HG Preuss, MT Marcus, et al. 2009. Rafine gıda bağımlılığı: Klasik bir madde kullanım bozukluğu. Tıbbi Hipotezler 72(5):518-526.

Jacka, FN, JA Pasco, A. Mykletun, LJ Williams, AM Hodge, et al. 2010. Batı ve geleneksel diyetler ile kadınlarda depresyon ve anksiyete. Amerikan Psikiyatri Dergisi 167(3):305-311.

Jacka, FN, JA Pasco, A. Mykletun, LJ Williams, GC Nicholson, et al. 2010. Nüfusa dayalı bir kadın örneğinde bipolar bozuklukta diyet kalitesi. Afektif Bozukluklar Dergisi, baskı öncesi epub, 30 Eylül. doi: 10.1016/j.jad.2010.09.004.

Jackson, JA, HD Riordan, R. Hunninghake ve C. Revard. 1999. Candida albicans: Gizli enfeksiyon. Ortomoleküler Dergisi Tıp 14(4):198-200.

Jackson, JA, HD Riordan, S. Neathery ve C. Revard. 1998. Sağlık ve hastalıklarda histamin düzeyleri. Ortomoleküler Dergisi Tıp 13(4):236-240.

Jacobs, G. 1997. Candida'yı Diyet Yoluyla Yendi. Londra: Rastgele Ev.

Johnson, RK, LJ Appel, M. Brands, et al. 2009. Diyet şeker alımı ve kardiyovasküler sağlık: Amerikan Kalp Derneği'nden bilimsel bir açıklama. Dolaşım 120(11):1011-1020.

Jolanda, M., RA Verheij, S. de Vries, P. Spreeuwenberg, FG Schellevis ve PP Groenewegen. 2009. Morbidite yeşil bir yaşam ortamı ile ilgilidir. Epidemiyoloji ve Toplum Sağlığı Dergisi 63(12):967-973.

Jones, PJ 2009. Diyetle alınan kolesterol ve hastalarda kardiyovasküler hastalık riski: Harvard Yumurta Çalışması ve diğer verilerin gözden geçirilmesi. International Journal of Clinical Practice Ek 163:1-8, 28-36.

Juliano, LM ve RR Griffiths. 2004. Kafein yoksunluğunun eleştirel bir incelemesi: Semptomların ve belirtilerin ampirik olarak doğrulanması, insidans, ciddiyeti ve ilişkili özellikler. Psikofarmakoloji 176(1):1-29.

Kahn, RS, HG Westenberg, W. Verhoeven, et al. 1987. Anksiyete bozukluklarında bir serotonin öncüsü ve alım inhibitörünün etkisi: A 5-hidroksitriptofan, klomipramin ve plasebonun çift kör karşılaştırması. Uluslararası Klinik Psikofarmakoloji 2(1):33-45.

Kalaydjian, AE, W. Eaton, N. Cascella ve A. Fasano. 2006. Gluten bağlantısı: Şizofreni ve çölyak arasındaki ilişki hastalık. Acta Psychiatrica Scandinavica 113(2):82-90.

Kessler, RC, J. Soukup, RB Davis, et al. 2001. Amerika Birleşik Devletleri'nde anksiyete ve depresyonu tedavi etmek için tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımı. Amerikan Psikiyatri Dergisi 158(2):289-294.

Ketcham, K. ve LA Mueller. 1983. Ayık Yaşamak İçin Doğru Yemek. Seattle: Madrona Yayıncılar.

Kidd, RF 2000. DMPS ve nöral terapi kullanılarak dental amalgam çıkarılması ve cıva detoksifikasyonunun sonuçları. Alternatif Terapiler Sağlık ve Tıp 6(4):49-55.

Kim, JH, D. Desor, YT Kim, et al. 2007. Alfas1-kazein hidrolizatının kadınlarda strese bağlı semptomlar üzerindeki etkinliği. Avrupalı Journal of Clinical Nutrition 61(4):536-541.

Kimura, K., M. Ozeki, LR Juneja ve H. Ohira. 2007. L-theanine psikolojik ve fizyolojik stres tepkilerini azaltır. Biyolojik Psikoloji 74(1):39-45.

King, DS 1984. Hassas bireylerde gıda ve kimyasal maruziyetin psikolojik ve davranışsal etkileri. Beslenme ve Sağlık 3(3):137-151.

King, TS, M. Elia ve JO Hunter. 1998. İrritabl barsak sendromunda anormal kolonik fermantasyon. Lancet 352:1187–1189.

Kirchner, B. 1995. Cesur Vejetaryen: 150 Yenilikçi Uluslararası Tarif. New York: Harper Collins.

Kolahdooz, F., JC van der Pols, CJ Bain, et al. 2010. Et, balık ve yumurtalık kanseri riski: 2 Avustralya vaka kontrol çalışmasının sonuçları, sistematik bir inceleme ve meta-analiz. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi 91(6):1752-1763.

Lajous, M., MC Boutron-Ruault, A. Fabre, F. Clavel-Chapelon ve I. Romieu. 2008. Fransız kadınları üzerinde yapılan prospektif bir çalışmada karbonhidrat alımı, glisemik indeks, glisemik yük ve menopoz sonrası meme kanseri riski. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi 87(5):1384-1391.

Machine Translated by Google

Lake, J. 2007. Bütünleş tirici Ruh Sağ lığ ı Ders Kitabı. New York: Thieme Tıp.

Lansdowne, AT ve SC Provost. 1998. D3 Vitamini, kış aylarında sağ lıklı kiş ilerde ruh halini iyileş tirir. psikofarmakoloji 135(4):319-323.

Lara, DR 2010. Kafein, ruh sağ lığ ı ve psikiyatrik bozukluklar. Alzheimer Hastalığ ı Dergisi 20(Ek 1):S239-248.

Lehnert, H. ve RJ Wurtman. 1993. Nörotransmitter sentezi ve salınımının amino asit kontrolü: Fizyolojik ve klinik etkileri. Psikoterapi ve Psikosomatik 60(1):18-32.

Levi, L. 1967. Kahvenin insandaki sempatoadrenomedullar sistemin iş levi üzerindeki etkisi. Acta Medica İ skandinavya 181(4):431-438.

Lewis, SJ ve KW Heaton. 1997. Bağ ırsak geçiş süresi için yararlı bir kılavuz olarak dış kı formu ölçeğ i. İ skandinav Gastroenteroloji Dergisi 32(9):920-924.

Lipski, E. 2004. Sindirim Sağ lığ ı. New York: McGraw Tepesi.

Lord, RS ve JA Bralley (ed.). 2008. Bütünleş tirici ve Fonksiyonel Tıp için Laboratuvar Değ erlendirmeleri. Duluth, GA: Metametrik enstitü.

Lydiard, RB 2001. İ rritabl bağ ırsak sendromu, anksiyete ve depresyon: Bağ lantılar nelerdir? Journal of Clinical Psychiatry 62(Ek 8):38-45; tartış ma 46-47.

———. 2003. Anksiyete bozukluklarında GABA'nın rolü. Klinik Psikiyatri Dergisi 64(3):21-27.

Macht, M. ve D. Dettmer. 2006. Bir çikolata veya elma yedikten sonra günlük ruh hali ve duygular. İ ş tah 46(3):332-336.

Maddock, RJ, CS Carter ve DW Gietzen. 1991. Hiperventilasyonun neden olduğ u panik ataklarla iliş kili yükselmiş serum laktatı. Psikiyatri Araş tırması 38(3):301-311.

Maron, E., I. Toru, V. Vasar ve J. Shlik. 2004. Sağ lıklı gönüllülerde kolesistokinin-4'ün neden olduğ u panik ataklar üzerine 5-hidroksitriptofanın etkisi. Psikofarmakoloji Dergisi 18(2):194-199.

Marriott, PF, KM Greenwood ve SM Armstrong. 1994. Panik bozukluğ unda mevsimsellik. Afektif Bozukluklar Dergisi 31(2):75-80.

Maskarinec, G. 2009. Kakaonun kanserden koruyucu özellikleri: Epidemiyolojik kanıtların gözden geçirilmesi. Beslenme ve Kanser 61(5):573-579.

Mathews-Larson, J. 2001. Doğ al Olarak Depresyonsuz: Hayatınızdan Kaygı, Umutsuzluk, Yorgunluk ve Öfkeyi Gidermek için 7 Hafta. Yeni York: Rastgele Ev.

McCarty, M. 2000. Bir "anti-stres" stratejisi olarak yüksek doz piridoksin. Tıbbi Hipotezler 54(5):803-807.

McGinnis, WR, T. Audhya, WJ Walsh, et al. 2008a. Leylak rengi faktörü ayırt etmek, bölüm 1. Sağ lık ve Tıpta Alternatif Tedaviler 14(2):40-50.

———. 2008b. Leylak rengi faktörü ayırt etmek, bölüm 2. Sağ lık ve Tıpta Alternatif Tedaviler 14(3):56-62.

McKenna, S. 2002. Fitojenik Hormon Çözümü. New York: Rastgele Ev.

Mearns, J., J. Dunn ve PR Lees-Haley. 1994. Organofosfatlı pestisitlerin psikolojik etkileri: Psikologlar tarafından bir inceleme ve araş tırma çağ rısı. Klinik Psikoloji Dergisi 50(2):286-294.

Mebane, AH 1984. L-glutamin ve mani. Amerikan Psikiyatri Dergisi 141(10):1302-1303.

MedlinePlus. 2009. Diyette kafein. www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002445.htm (6 Aralık 2010'da eriş ildi).

Micha, R., SK Wallace ve D. Mozaffarian. 2010. Kırmızı ve iş lenmiş et tüketimi ve koroner kalp hastalığ ı riski, inme ve diabetes mellitus: Sistematik bir derleme ve meta-analiz. Dolaş ım 121(21):2271-2283.

Miller, AL 1999. L-glutaminin terapötik düş ünceleri: Literatürün gözden geçirilmesi. Alternatif Tıp İ ncelemesi 4(4):239-248.

Möhler, H., P. Polc, R. Kimyon, L. Pieri ve R. Kettler. 1979. Nikotinamid, benzodiazepin benzeri eylemlere sahip bir beyin bileş enidir. Doğ a 278(5704):563-565.

Monteiro, MG, MA Schuckit ve M. Irwin. 1990. Etanol ve diazepam infüzyonlarından sonra genç erkeklerde öznel kaygı duyguları. Klinik Psikiyatri Dergisi 51(1):12-16.

Machine Translated by Google

Mulligan, GB ve A. Licata. 2010. D vitaminini en fazla öğ ünle birlikte almak emilimi artırır ve 25-
hidroksivitamin D. Kemik ve Mineral Araş tırmaları Dergisi 25(4):928-930.

Murooka, Y. ve M. Yamshita. 2008. Japonya'nın geleneksel sağ lıklı fermente ürünleri. Endüstriyel Mikrobiyoloji Dergisi ve
Biyoteknoloji 35(8):791-798.

Murray, MT ve JE Pizzorno. 1998. Doğ al Tıp Ansiklopedisi. Roseville, CA: Prima Yayıncılık.

Naiyer, AJ, J. Shah, L. Hernandez, et al. 2008. Çölyak hastalığ ı olan bireylerde doku transglutaminaz antikorları tiroide bağ lanır
foliküller ve hücre dış ı matris ve tiroid fonksiyon bozukluğ una katkıda bulunabilir. Tiroid 18(11):1171-1178.

Nathan, RA 2007. Alerjik rinitin yükü. Alerji ve Astım Davaları 28(1):3-9.

Ulusal Kahve Derneğ i. 2009. 2009 Ulusal Kahve İ çme Trendleri. New York: Ulusal Kahve Derneğ i. Çevrimiçi bir basın bülteninde belirtilen istatistikler,
www.ncausa.org/custom/headlines/headlinedetails.cfm?id=691&returnto=171 adresinde bulunabilir. Eriş im tarihi: 15 Aralık 2010.

Ulusal Uyku Vakfı. 2009. Amerika Anketlerinde 2009 Sağ lık ve Güvenlik Uykusu. www.sleepfoundation.org/article/sleep-america polls/2009-health-and-
safety (17 Aralık 2010'da eriş ildi).

Nutt, DJ 2001. Yaygın anksiyete bozukluğ unda nörobiyolojik mekanizmalar. Journal of Clinical Psychiatry 62(Ek 11):22-27;
tartış ma 28.

O'Carroll, RE, G. Masterton, N. Dougall, KP Ebmeier ve GM Goodwin. 1995. Cıva zehirlenmesinin nöropsikiyatrik sekelleri:
Mad Hatter hastalığ ı tekrar gözden geçirildi. İ ngiliz Psikiyatri Dergisi 167(1):95-98.

Palatnik, A., K. Frolov, M. Fux ve J. Benjamin. 2001. Panik bozukluğ unun tedavisi için inositol ve fluvoksamine karş ı çift kör, kontrollü, çapraz deneme. Klinik
Psikofarmakoloji Dergisi 21(3):335-339.

Pelton, R., JB LaValle ve EB Hawkins. 2001. Uyuş turucuya Bağ lı Besin Tüketimi El Kitabı. Hudson, OH: Lexi-Comp.

Perez-Rodriguez, MM, E. Baca-Garcia, C. Diaz-Sastre, et al. 2008. Düş ük serum kolesterolü intihar giriş imi öyküsü ile iliş kili olabilir. Klinik Psikiyatri Dergisi
69(12):1920-1927.

Petruzzello, SJ, DM Landers, BD Hatfield, KA Kubitz ve WD Salazar. 1991. Akut ve kronik egzersizin kaygı azaltıcı etkileri üzerine bir meta-analiz. Spor Hekimliğ i
11(3):143-182.

Pfeiffer, C. 1987. Beslenme ve Akıl Hastalıkları. Rochester, VT: Ş ifa Sanatları Basını.

Pfeiffer, C., A. Sohler, CH Jenney ve V. Iliev. 1974. Pirolürik şizofreninin (malvaria) yüksek dozlarda piridoksin ve
çinko içeren bir diyet takviyesi. Ortomoleküler Psikiyatri Dergisi 3(4):292-300.

Pilkington, K., G. Kirkwood, H. Rampes, M. Cummings ve J. Richardson. 2007. Anksiyete ve anksiyete bozuklukları için akupunktur: A
sistematik literatür taraması. Tıpta Akupunktur 25(1-2):1-10.

Pitozzi, V., M. Jacomelli, M. Zaid, et al. 2010. Yaş lanan sıçanlarda diyet sızma zeytinyağ ının davranış ve beyin biyokimyasal parametreleri üzerindeki etkileri.
İ ngiliz Beslenme Dergisi 103(11):1674-1683.

Pizzorno, JE ve MT Murray. 2000. Doğ al Tıp Ders Kitabı. Londra: Harcourt.

Potocki, P. ve K. Hozyasz. 2002. Psikiyatrik semptomlar ve çölyak hastalığ ı [Polonya dilinde makale]. Psikiyatri Polska 36(4):567-578.

Prasad, AS 1985. Çinko eksikliğ inin klinik belirtileri. Yıllık Beslenme Geliri 5:341-363.

Price, SR, Stampfer MJ, Spiegelman D, Willett WC ve Rimm EB. 2010. Diyette protein alımı ve
orta yaş lı erkekler arasında felç riski. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi 91(1):39-45.

Prousky, JE 2004. Niasinamidin benzodiazepin benzeri özellikleriyle kaygıyı hafifletmedeki potansiyel rolü: Bir olgu sunumu. Dergisi
Ortomoleküler Tıp 19(2):104-110.

———. 2006. Anksiyete: Ortomoleküler Tanı ve Tedavi. Ottawa, Ontario, Kanada: CCNM Press.

Pynnönen, P., E. Isometsä, E. Aronen, M. Verkasalo, E. Savilahti ve V. Aalberg. 2004. Çölyak hastalığ ı olan ergenlerde ruhsal bozukluklar.
Psikosomatik 45:325-335.

Pynnönen, P., E. Isometsä, M. Verkasalo, et al. 2005. Glutensiz diyet, çölyak hastalığ ı olan ergenlerde depresif ve davranış sal semptomları hafifletebilir:
İ leriye dönük bir takip vaka serisi çalış ması. BMC Psikiyatri 5:14.

Machine Translated by Google

Ralston, NV ve LJ Raymond. 2010. Diyet selenyumun metilciva toksisitesine karş ı koruyucu etkileri. Toksikoloji 278(1):112-123.

Ramsden, CE, KR Faurot, P. Carrera-Bastos, LS Sperling, M. de Lorgeril ve L. Cordain. 2009. Diyetteki yağ kalitesi ve koroner kalp hastalığ ının önlenmesi: Evrimsel, tarihsel, küresel ve modern bakış açılarına dayanan birleş ik bir teori. Kardiyovasküler Tıpta Güncel Tedavi Seçenekleri 11(4):289-301.

Rao, AV, AC Bested, TM Beaulne, et al. 2009. Kronik yorgunluk sendromunun duygusal semptomlarında bir probiyotik üzerinde randomize, çift kör, plasebo kontrollü bir pilot çalış ma. Bağ ırsak Patojenleri 1(1):6.

Rho, KH, SH Han, KS Kim ve MS Lee. 2006. Koreli yaş lı kadınlarda aromaterapi masajının kaygı ve benlik saygısı üzerindeki etkileri: Bir pilot çalış ma. Uluslararası Nörobilim Dergisi 116(12):1447-1455.

Rippere, V. 1984. Psikiyatri hastalarında bazı gıda intoleransı çeş itleri: Genel bir bakış . Beslenme ve Sağ lık 3(3):125-136.

Rogers, CE, LK Larkey ve C. Keller. 2009. Yaş lı yetiş kinlerde tai chi ve qigong klinik denemelerinin gözden geçirilmesi. Batı Hemş irelik Dergisi Araş tırma 31(2):245-279.

Ross, J. 2004. Ruh Hali Tedavisi: Duygularınızın Sorumluluğ unu Almak İ çin 4 Adımlı Program—Bugün. New York: Penguen.

———. 2006. İ drar nörotransmitter testi: Sorunlar ve alternatifler. Townsend Mektubu, Ekim. www.dietcure.com/urinetesting.pdf (eriş im tarihi: 27 Aralık 2010).

———. 2011. Diyet Tedavisi: Vücut Kimyanızı Yeniden Dengelemek, Yiyecek İ steklerini, Kilo Sorunlarını ve Ruh Halinizi Sonlandırmak için 8 Adımlı Program Salıncaklar—Ş imdi! New York: Penguen

Ruxton, C. 2010. Diyette yumurta kullanımı için öneriler. Hemş irelik Standardı 24(37):47-55.

Ruzzin, J., R. Petersen, E. Meugnier, et al. 2010. Kalıcı organik kirletici maruziyeti, insülin direnci sendromuna yol açar. çevre Sağ lık Perspektifleri 118(4):465-471.

Sanchez, A., JL Reeser, HS Lau, et al. 1973. İ nsan nötrofilik fagositozunda ş ekerlerin rolü. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi 261(11)::1180-1184.

Sanchez-Villegas, A., L. Verberne, J. De Irala, et al. 2011. Diyetle yağ alımı ve depresyon riski: SUN Projesi. PLoS Bir 6(1):e16268.

Sanchez-Villegas, A., M. Delgado-Rodriguez, A. Alonso, et al. 2009. Akdeniz beslenme düzeninin depresyon insidansı ile iliş kisi. Genel Psikiyatri Arş ivleri 66(10):1090-1098.

Schmidt, MH, P. Möcks, B. Lay, et al. 1997. Oligoantijenik diyet hiperaktif/davranış bozukluğ u olan çocukları etkiler mi: Kontrollü bir çalış ma. Avrupa Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi 6(2):88-95.

Schnoll, R., D. Burshteyn ve J. Cea-Aravena. 2003. Dikkat eksikliğ i hiperaktivite bozukluğ u tedavisinde beslenme: İ hmal edilen ama önemli yönü. Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback 28(1):63-75.

Schwartz, TL, N. Nihalani, S. Jindal, S. Virk ve N. Jones. 2004. Psikiyatrik ilaca bağ lı obezite: Bir inceleme. Obezite İ ncelemeleri 5(2):115-121.

Seelig, MS 1994. Magnezyum eksikliğ inin stres reaksiyonlarının artması üzerindeki sonuçları: Önleyici ve terapötik çıkarımlar (bir inceleme). Amerikan Beslenme Koleji Dergisi 13(5):429-446.

Setzer, WN 2009. Uçucu yağ lar ve anksiyolitik aromaterapi. Doğ al Ürün İ letiş imleri 4(9):1305-1316.

Shakib, F., H. Morrow-Brown, A. Phelps ve R. Redhead. 2006. Süt intoleransı olan hastalarda IgG alt sınıf antikorlarının incelenmesi. Klinik ve Deneysel Alerji 16(5):451-458.

Shannahoff-Khalsa, DS 2004. Psikiyatri tedavisine özgü Kundalini yoga meditasyon tekniklerine giriş bozukluklar. Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi 10(1):91-101.

Silk, DB, A. Davis, J. Vuleviç, G. Tzortzis ve GR Gibson. 2009. Klinik deneme: Bir trans-galaktooligosakkarit prebiyotiğ in fekal mikrobiyota ve irritabl bağ ırsak sendromundaki semptomlar üzerindeki etkileri. Sindirim Farmakolojisi ve Terapötikleri 29(5):508-518.

Skaer, TL, DA Sclar ve LM Robison. 2008. ABD'de anksiyete bozukluklarında eğ ilim 1990-2003. Birinci Basamak ve Toplum Psikiyatri 13(1):1-7.

Smoller, JW, MH Pollack, S. Wassertheil-Smoller, et al. 2007. Panik ataklar ve kardiyovasküler olay riski Kadın Sağ lığ ı Giriş imi Gözlemsel Çalış masında menopoz sonrası kadınlar. Genel Psikiyatri Arş ivleri 64(10):1153-1160.

Machine Translated by Google

Stahl, LA, DP Begg, RS Weisinger ve AJ Sinclair. 2008. Duygudurum bozukluklarında omega-3 yağ asitlerinin rolü. Mevcut Görüş Araş tırma İ laçları 9(1):57-64.

Stanhope, KL ve PJ Havel. 2010. Fruktoz tüketimi: Son sonuçlar ve potansiyel etkileri. New York Bilimler Akademisi Annals 1190(1):15-24.

Stiefel, F. ve D. Stagno. 2004. Kronik ağ rı durumları olan hastalarda uykusuzluğ un yönetimi. CNS İ laçları 18(5):285-296.

Stitt, B. 2002. Taze, Sağ lıklı Gıdaların Öğ renme ve Davranış Üzerindeki Etkisi (DVD). Manitowoc, WI: Doğ al Basın.

Strauss-Blasche, G., C. Ekmekçioğ lu ve W. Marktl. 2000. Tatil iyileş meyi sağ lar mı? İ ş ten uzakta geçirilen zamanla iliş kili refahtaki değ iş iklikler. Mesleki Tıp 50(3):167-172.

Streeter, CC, JE Jensen, RM Perlmutter, et al. 2007. Yoga asana seansları beyin GABA seviyelerini artırıyor: Bir pilot çalış ma. Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi 13(4):419-426.

Suarez, EC 1999. Sağ lıklı genç yetiş kin kadınlarda sürekli depresyon ve anksiyetenin düş ük lipid ve lipoprotein konsantrasyonlarıyla iliş kisi. Psikosomatik Tıp 61(3):273-279.

Tanskanen, A., JR Hibbeln, J. Tuomilehto, et al. 2001. Finlandiya'da genel popülasyonda balık tüketimi ve depresif belirtiler. Psikiyatri Hizmetleri 52(4):529-531.

Tkachuk, GA ve GL Martin. 1999. Psikiyatrik bozukluğ u olan hastalar için egzersiz tedavisi: Araş tırma ve klinik çıkarımlar. Profesyonel Psikoloji: Araş tırma ve Uygulama 30(3):275-282.

Tsaluchidu, S., M. Cocchi, L. Tonello ve BK Puri. 2008. Psikiyatrik bozukluklarda yağ asitleri ve oksidatif stres. BMC Psikiyatri 17(8, ek 1):S5.

Uspenskii, IP ve EV Balukova. 2009. Bağ ırsak disbiyozu olan hastalarda anksiyete bozukluğ unun patomorfozu [Rusça makale]. [Deneysel ve Klinik Gastroenteroloji] 7:91-96.

Vally, H. ve PJ Thompson. 2003. Alkollü içeceklere alerjik ve astımlı reaksiyonlar. Bağ ımlılık Biyolojisi 8(1):3-11.

van Mill, JG, WJ Hoogendijk, N. Vogelzangs, R. van Dyck ve BW Penninx. 2010. Büyük bir kohortta uykusuzluk ve uyku süresi majör depresif bozukluğ u ve anksiyete bozukluğ u olan hastalar. Klinik Psikiyatri Dergisi 71(3):239-246.

Wallwork, JC 1987. Çinko ve merkezi sinir sistemi. Gıda ve Beslenme Biliminde İ lerleme 11(2):203-247.

Walsh, WJ 1991. Biyokimyasal tedavi: Gelecek yüzyıl için ilaçlar. NOHA Haberleri 16(3):2-4.

Walters, K., G. Rait, I. Petersen, R. Williams ve I. Nazareth. 2008. Panik bozukluğ u ve yeni baş layan koroner kalp hastalığ ı, akut miyokard enfarktüsü ve kardiyak mortalite riski: Genel uygulama araş tırma veritabanını kullanan kohort çalış ması. Avrupa Kalp Dergisi 29(24):2981-2988.

Wells, AS, NW Read, JD Laugharne ve NS Ahluwalia. 1998. Az yağ lı bir diyete geçtikten sonra ruh halindeki değ iş iklikler. İ ngiliz Dergisi Beslenme 79(1):23-30.

Werbach, MR 1999. Akıl Hastalıkları Üzerinde Beslenmenin Etkileri. Tarzana, CA: Üçüncü Hat Basın.

West, R. ve P. Hajek. 1997. Sigarayı bırakmanın kaygı düzeyine ne olur? Amerikan Psikiyatri Dergisi 154(11):1589-1592.

Westen, D. ve KA Morrison. 2001. Depresyon, panik ve yaygın anksiyete için tedavilerin çok boyutlu bir meta-analizi bozukluk: Ampirik olarak desteklenen tedavilerin durumunun ampirik bir incelemesi. Danış manlık ve Klinik Psikoloji Dergisi 69(6):875-899.

Westover, AN ve LB Marangell. 2002. Ş eker tüketimi ve majör depresyon arasında uluslar arası bir iliş ki mi? Depresyon ve Kaygı 16(3):118-120.

Wood, R. 1999. The New Whole Foods Ansiklopedisi. New York: Penguen.

Wynd, CA 2005. Sigarayı bırakma ve uzun süreli yoksunluk için rehberli sağ lık görüntüleri. Hemş irelik Bursu Dergisi 37(3):245-250.

Yang, S. 2010. "Diyet yaparak" kilo mu alıyorsunuz? Yapay tatlandırıcılar ve ş eker özleminin nörobiyolojisi: Neuroscience 2010. Yale Biyoloji ve Tıp Dergisi 83(2):101-108.

Yang, YJ, SJ Nam, G. Kong ve MK Kim. 2010. Deniz yosunu tüketimi ve meme kanseri riski üzerine bir vaka kontrol çalış ması. İ ngiliz Beslenme Dergisi 103(9):1345-1353.

Machine Translated by Google

Zang, DX 1991. Tedavi edilen nevrozda L-triptofan ve plasebonun kendi kendine çift kör bir klinik çalışması [Çince makale]. [Çin Nöroloji ve Psikiyatri Dergisi] 24(2):77-80, 123-124.

Machine Translated by Google

Trudy Scott, CN, gıda, ruh hali ve kadın sağ lığ ına odaklanan bir beslenme uygulamasına sahiptir. Hem canlı etkinliklerde hem de teleseminerler aracılığ ıyla kapsamlı bir ş ekilde ders veriyor. Ulusal Beslenme Uzmanları Derneğ i'nin baş kanı ve Amerika Anksiyete Bozuklukları Derneğ i, Bağ ımlılık Çözümleri İ ttifakı ve Akıl Hastalıkları Ulusal İ ttifakı üyesidir.
Daha büyük Sacramento, CA bölgesinde yaş ıyor.

Önsöz yazarı James Lake, MD, International Network of Integrative Mental Health'in baş kanı ve Textbook of Integrative Mental Health Care kitabının yazarıdır. Carmel, CA'da yaş ıyor

Machine Translated by Google

Fotoğ raf Bradley Scott